

MINDFULNESS

Atenció plena en l'Educació Infantil



Désirée Ramirez Elias

TREBALL FINAL DE GRAU D'EDUCACIÓ INFANTIL

Anna Fillat

Facultat de Ciències de l'Educació, Psicologia i Treball Social

Universitat de Lleida

28 de Maig de 2017

Resum

El *Mindfulness* o Atenció Plena pot ajudar a millorar els resultats d'aprenentatge en el context de l'Educació Infantil. L'objectiu del treball és potenciar l'ús del *Mindfulness* com a un recurs per abordar situacions dins l'aula. Per introduir el tema, es fa una descripció de la història i orígens d'aquesta disciplina així com la seva aplicació a l'àmbit educatiu. S'expliquen els beneficis que proporciona el *Mindfulness* tant per l'alumnat com per al professorat, en què consisteix la seva pràctica i quina relació té amb l'Educació Emocional. També es donen a conèixer els programes educatius, a nivell nacional i internacional, per treballar el *Mindfulness* i notícies d'actualitat. Pel que fa la part pràctica, es presenta una seqüència didàctica, que consta de dotze sessions. Posteriorment, es desenvolupa l'anàlisi de l'aplicació d'algunes d'aquestes sessions a una escola concreta. Finalment, s'exposen les conclusions del treball en les quals es planteja una proposta d'introducció del *Mindfulness* a les escoles.

Paraules clau: **Mindfulness, Atenció Plena, Programes Educatius i Programació.**

Abstract

Mindfulness can help improve learning outcomes in the early childhood education context. Thus, my project aims to potentiate the use of mindfulness as a resource when addressing situations in the classroom. In the theoretical section, beginning with a description of its history and origins and later moving on to its role in education. I will explain the benefits can offer to both students and teachers, what the practice of mindfulness entails, and the relationship between this practice and emotional education; also, I will give an overview of the various national and international educational programs that have been created to develop mindfulness, and a selection of recent new stories on the topic. As for the practical part of the project, I have presented a twelve-session teaching sequence for the early childhood education classroom, followed by an analysis of some of the sessions which were actually carried out. Finally concludes with a proposal for introducing mindfulness in schools.

Keywords: **Mindfulness, Educational Programs and Programming.**

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ GENERAL.....	1
1.1 D'on sorgeix la idea?.....	1
1.2 Evolució de la temàtica.....	2
1.3 Objectius generals del treball.....	3
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA I JUSTIFICACIÓ ESPECÍFICA.....	4
2.1 Origen del Mindfulness.....	4
2.2 Història, origen i definicions del Mindfulness.....	5
2.3 Fonaments del Mindfulness.....	7
3. EDUCACIÓ EMOCIONAL RELACIONADA AMB EL MINDFULNESS.....	8
4. MINDFULNESS EN L'EDUCACIÓ.....	10
4.1 Beneficis cognitius del Mindfulness.....	10
4.2 Beneficis del Mindfulness a l'aula.....	11
4.3 Com practicar el Mindfulness?.....	13
5. PROGRAMES EDUCATIUS DEL MINDFULNESS A ESPANYA.....	17
5.1 Programa TREVA.....	17
5.2 Escoles conscients.....	18
5.3 Aules felices.....	21
5.4 Escoles despertes.....	22
5.5 Projecte créixer respirant.....	22
5.6 Projecte connexió.....	23
6. PROGRAMES EDUCATIUS DEL MINDFULNESS EN ALTRES PAÏSOS.....	25
6.1 "Quiet time"- Estats Units.....	25
6.2 Projecte "b" (MBSR)- Anglaterra.....	25
6.3 RESPIRA- Colòmbia.....	26
7. ALTRES ÀMBITS DEL MINDFULNESS.....	27
8. RECULL DE NOTÍCIES SOBRE EL MINDFULNESS.....	28
8.1 Notícia 1.....	28
8.2 Notícia 2.....	28
8.3 Notícia 3.....	29
9. PART PRÀCTICA-PROGRAMACIÓ ACTIVITATS MINDFULNESS.....	31
9.1 ACTIVITAT 1: Presentació de la granota i salutació al sol.....	31
9.2 ACTIVITAT 2: Un bosc tranquil.....	34
9.3 ACTIVITAT 3: Pintem mandales.....	37
9.4 ACTIVITAT 4: Sonen les campanes.....	41
9.5 ACTIVITAT 5 So de l'abella.....	44

9.6 ACTIVITAT 6: Fem un click!.....	48
9.7 ACTIVITAT 7: Bufem fort!.....	51
9.8 ACTIVITAT 8: Juguem amb la llum.....	55
9.9 ACTIVITAT 9: El globus vermell.....	59
9.10 ACTIVITAT 10: Les emocions.....	63
9.11 ACTIVITAT 11: Fem massatges.....	68
9.12 ACTIVITAT 12: El pot de la calma.....	72
10. ANÁLISI DE LES SESSIONS DE MINDFULNESS.....	77
10.1 Primera sessió.....	77
10.2 Segona sessió.....	78
10.3 Tercera sessió.....	81
10.4 Quarta sessió.....	81
11. CONCLUSIONS.....	83
BIBLIOGRAFIA.....	88
ANNEX.....	94

1. INTRODUCCIÓ I JUSTIFICACIÓ GENERAL

Molts cops tendim a caure en l'error de pensar que el benestar dels alumnes s'ha de produir en el futur, i s'enfoca l'aprenentatge com una dotació de coneixements, destreses i actituds que, en el moment pertinent, donaran els seus fruits i els permetran exercir un treball i tenir unes condicions de vida que els permetin ser feliços.

Els profunds canvis als quals fa front la societat actual requereixen d'una contínua i reflexiva adequació del sistema educatiu a les emergents demandes d'aprenentatge.

A això es deu el creixent interès de la psicologia en el camp de l'educació, estant cada vegada més present en els mètodes i tècniques utilitzades dins de l'aula i implicant tant al professorat, com a l'alumnat, com a col·laboradors directes de nous programes amb una forta base psicològica.

El Mindfulness és un tipus d'atenció que ens permet aprendre a relacionar-nos de forma directa amb allò que està succeint en la nostra vida, aquí i ara, al moment present. És una forma de prendre consciència de la nostra realitat, donant-nos l'oportunitat de treballar conscientment amb el nostre estrès, dolor, malaltia, pèrdua o amb els desafiaments de la nostra vida. En contraposició, una vida en la qual no parem esment, en la qual ens trobem més preocupats pel que va ocórrer o pel que no ha ocorregut, ens condueix al descuit, l'oblit i a l'aïllament, reaccionant de manera automàtica i desadaptativa.

El treball que es presenta a continuació és el treball de Final de Grau d'Educació Infantil, cursat en l'any 2016-17.

1.1. D'on sorgeix la idea?

Al setembre del 2016 vaig haver d'escollir un àmbit per tal de poder encarar el meu treball de final de Grau d'Educació Infantil. El meu principal objectiu personal era aconseguir elaborar un recurs didàctic significatiu per poder-lo utilitzar en la meua pràctica docent.

Amb el llistat d'àmbits del treball de final de grau al davant, vaig anar descartant els que no em cridaven tant l'atenció i marcant els que eren del meu interès. Finalment després d'una llarga decisió vaig escollir l'àmbit d'expressió corporal. Un cop escollit l'àmbit tenia clar des d'un principi que volia enfocar aquest treball a la relaxació infantil. Havia sentit molt a parlar d'un nou concepte anomenat Mindfulness que cada cop estava prenent més protagonisme en el món educatiu.

Vaig estar buscant informació sobre el tema per veure si podia realitzar un treball sobre això i ho vaig veure clar. Al parlar amb la tutora em va poder aclarir alguns dubtes que tenia sobre com enfocar el treball i em vaig posar a la feina.

1.2. Evolució de la temàtica

Per començar a introduir-me en el tema, vaig assistir a una sessió de Mindfulness de les jornades de Salut, Educació i Qualitat de vida, que em va ser de gran interès ja que no únicament constava d'una sessió teòrica sinó que també d'una part pràctica en la qual vaig poder viure l'experiència en primera persona.

Poc després d'aquesta sessió em vaig posar en contacte amb una de les potenciadores d'aquesta disciplina a Lleida que em va proporcionar una base bibliogràfica per a què comencés a documentar-me sobre el tema.

Després de llegir alguns articles, llibres i visitar pàgines web sobre la temàtica, vaig començar a dissenyar un índex del treball i així es va iniciar la meua part empírica. Primer vaig voler fer una posada en context del futur lector, parlant de la història, orígens i fonaments del Mindfulness, després vaig parlar de l'Atenció Plena en l'educació, de la relació que hi ha amb l'Educació Emocional, dels beneficis en l'aplicació a l'aula i de com s'ha de realitzar una part pràctica d'aquesta disciplina. També vaig voler parlar sobre els programes educatius que s'estan iniciant sobre l'aplicació del Mindfulness a les aules tant en àmbit nacional com internacional, un apartat de notícies d'actualitat sobre el tema i finalment un petit apartat dels diferents àmbits en els quals es pot aplicar aquesta disciplina.

Pel que fa al desenvolupament de la part pràctica del treball, vaig decidir realitzar una seqüència didàctica ja que la puc aplicar en un futur en la meua pràctica docent a les escoles. Aquesta programació consta de 12 sessions, de les quals vaig aplicar les primeres quatre en una aula de P5 del col·legi El Carme de la Bordeta. Seguidament, he realitzat una petita anàlisi de com van funcionar aquestes sessions i he realitzat una proposta d'introducció del Mindfulness a les escoles.

Finalment, vaig realitzar unes conclusions per tal d'aportar unes conclusions i reflexions personals envers els resultats obtinguts i la percepció personal que he tingut de la realització d'aquest treball, així com també algunes propostes de millora.

1.3. Objectius generals del treball

Per tal de fer una bona i correcta elaboració del treball de final de grau, és imprescindible marcar-se uns objectius específics a assolir que es resoldran a les conclusions del treball.

A continuació, s'hi trobem els més escaients:

- Realitzar un adequat marc teòric que justifiqui i fonamenti el treball.
- Plantejar-se el Mindfulness com a un recurs per abordar situacions dins l'aula.
- Dissenyar activitats Mindfulness i aplicar-les a l'aula.
- Fer una proposta d'introducció del Mindfulness a les escoles.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA I JUSTIFICACIÓ ESPECÍFICA

2.1. Per què el Mindfulness?

El nostre sistema social, familiar i educatiu necessita un canvi. Hem de reflexionar seriosament sobre quin tipus d'educació volem pels infants i joves. És necessari que pensem sobre el tipus de societat que volem per a tots i si aquesta pot venir acompanyada de l'actual sistema social i educatiu en el qual molts estem immersos.

Segons Naranjo, 2004, citat a Anon 2017, ens diu que “La institució educativa tal com està construïda no s'ocupa més que de coses insignificants, no ensenyen a les persones a ser bones persones per aconseguir un món millor, els joves únicament necessiten un contacte breu amb l'escola per saber que no els interessa”.

El tipus d'Educació impartida continua sent prioritàriament intel·lectual (educació patriarcal), en la qual la resta d'aspectes de l'ésser humà són desestimats. Ens interessen més les bones o males notes que l'interès per aprendre.

Paradoxalment, la majoria de nosaltres no vam tenir l'oportunitat d'aprendre en les escoles la lliçó més valuosa, aquella que ensenya a valorar-nos a nosaltres mateixos així com a aquells que ens envolten. És impossible pretendre un món millor si aquestes premisses bàsiques no s'assoleixen. És impossible pretendre una correcta educació cívica, per a la salut, pel desenvolupament sostenible o de qualsevol altre tipus, si el fonament no es troba en la nostra capacitat d'estimació cap a nosaltres i el nostre entorn.

En l'actualitat, els nens i nenes cada vegada experimenten un major estrès que desemboca en comportaments agressius i violents, desordres conductuals i diferents tipus d'ansietat.

Tot això s'està produint amb una freqüència i en uns nivells com mai abans havia succeït. Si ens endinsem en el tema, podem observar que l'ansietat pot tenir un impacte molt negatiu en el rendiment dels/les alumnes de l'escola, infringint el seu pensament i interferint amb el seu aprenentatge (Shapiro, et al. 1998). Els problemes de salut mental exerceixen a més una gran influència en altres competències pròpies de l'aprenentatge com són les diverses funcions executives. També repercuteixen en el benestar general de la persona i en les seves habilitats socials i emocionals.

Avui dia s'espera que els professors siguin conscients dels reptes emocionals als quals s'enfronten els nens i les nenes i comptin amb els mètodes adequats per ajudar-

los a abordar-los. A més, donat l'increment actual dels diagnòstics de Trastorn de Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH), Trastorns d'Estrès, Depressió i Ansietat entre els estudiants, cada vegada és major la demanda d'habilitats i coneixements dels professors. (Napoli, 2005).

En els últims anys ha sorgit amb força un nou abordatge psicològic, el Mindfulness. Aquest abordatge ha experimentat una creixent popularitat en múltiples camps i s'ha plantejat com a alternativa d'intervenció a l'aula.

2.2. Història, origen i definicions del Mindfulness

Tot i que la pràctica del Mindfulness es remunta a fa més de 2.500 anys, tenint el seu origen en el budisme d'Orient, la relació de la psicologia i la medicina amb el Mindfulness s'inicia al segle XX (Hanh, 1975).

Diversos corrents d'aquesta tradició han despertat l'interès de múltiples professionals occidentals que promouen l'aplicació d'aquests mètodes. Encara que en els anys seixanta ja va haver-hi diversos intents d'introduir la meditació en la psicoteràpia (Assagioli, 1965, Watts, 1961, citat a Anon, 2017), no va ser fins el 1975 quan va sorgir el primer treball de Mindfulness, i a partir del 2002 quan el seu estudi va començar a cobrar rellevància, despertant l'interès de múltiples investigadors i clínics (Pérez i Botella, 2006).

El Mindfulness o consciència plena es defineix com la consciència que sorgeix de prestar atenció, de forma intencional, a l'experiència tal com és en el moment present, sense jutjar-la, sense avaluar-la, ni reaccionar a ella (Kabat-Zinn, 1990). És un terme d'origen budista, provinent del sànscrit “satti”, que és introduït a Occident gràcies al Dr. Jon Kabat-Zinn. Tot i que anteriorment hi ha referències amb altres autors budistes com són Thigh Naht Hanh, (1975). Acostuma a traduir-se com atenció o consciència plena. Una de les primeres dificultats que ens trobem és la seva conceptualització.

Jon Kabat-Zinn, va fundar al 1979 a la Universitat de Massachussets la fundació “Centre de Mindfulness” fent servir la pràctica per combatre l'estrès amb un programa anomenat “MBSR” o “Mindfulness-Based Stress Reduction” (Reducció de l'estrès basat en el Mindfulness).

La base d'aquesta tècnica sorgeix de la meditació Vipassana¹. Aquesta paraula té com a traducció: “veure les coses com realment són”, això implica ser conscients de la realitat que ens envolta, és el camí cap a l'ésser més íntim i interior sense perjudicis, sense condemnar, jutjar o comentar.

El Mindfulness és l'aptitud de la ment per prestar atenció al que hi ha, aquí i ara, per estar totalment al cas de cada instant que vivim. Representa la base de nombrosos enfocament meditativus, en els quals aprenem a protegir-lo, a desenvolupar-lo i a consolidar-lo. Estudis científics recents n'han ressaltat l'eficàcia, i com més va més s'empra en medicina i en psicoteràpia.

Aquest concepte fa referència a un estat de consciència que es pot desenvolupar a través de diferents tècniques de meditació. Sobre el seu origen, alguns autors ho situen en la tradició budista tot i que, per altres, l'arrel de la pràctica de la meditació és anterior al propi Buda.

Molts són els autors que s'han atrevit a donar una definició del concepte. Hanh (1975), ho va definir com “mantenir la pròpia consciència en contacte amb la realitat present”. Per la seva banda, Kabat-Zinn (1990) manifesta que el mindfulness consisteix a “portar la pròpia atenció a les experiències que s'estan experimentant al moment present, acceptant-les sense jutjar”. Per Baer (2003, citat a López, 2017) és “l'observació, absent de judicis, del continu corrent d'estímuls interns i externs, conforme van apareixent”. Cardaciotto (2005, citat a Pérez i Botella, 2006) considera que “és la tendència a ser conscient de les pròpies experiències internes en un context d'acceptació d'aquestes experiències sense jutjar-les”. Bishop et al. (2004) ho defineixen de forma més minuciosa com “una forma d'atenció no elaborativa, que no jutja, centrada en el present, en la qual cada pensament, sentiment o sensació que apareix en el camp atencional és reconeguda i acceptada tal com és”. Finalment Brown i Ryan (2003), exposen que la consciència plena fa referència a “una claredat i vivència de l'experiència i del funcionament actual que contrasta amb els estats de menor consciència, menys desperts, del funcionament habitual o automàtic que pot ser crònic en la majoria de les persones”.

¹ La meditació Vipassana ortodoxa, o més conservadora, utilitza els termes samadhi o samatha per referir-se a aquest estat mental aconseguit a través de la concentració. Aquests termes podrien traduir-se per quietud, tranquil·litat, pau o serenitat (també s'ha traduït com a “domini” o “control” mental). Bàsicament consisteix a desenvolupar una actitud d'obertura radical a tota experiència (tant agradable com a desagradable) a través del desenvolupament i manteniment d'un estat d'equanimitat infrangible (Mañas, I. et al. 2008).

2.3. Fonaments del Mindfulness

Jon Kabat-Zinn (2003, citat en Simón, et al 2016), ens parla de set fonaments de la pràctica del Mindfulness. Aquests set principis o puntals són:

- 1- No jutjar: Assumir una posició imparcial de la pròpia experiència. No jutjar les nostres experiències tant internes com externes, per així poder sortir de elles. És important limitar-se a observar els pensaments i no actuar sobre aquests, ni bloquejar-los.
- 2- Paciència: Deixar que les coses succeeixin en el seu temps. La paciència consisteix en estar obert en tot moment, acceptant i comprenent que les coses passen en el moment adequat.
- 3- Ment de principiant: Tenir una actitud oberta i disposada a veure les coses com si fos el primer cop, ja que cap moment és igual a un altre. Això vol dir veure la riquesa del moment present.
- 4- Confiança: Confiar amb la intuïció i l'autoritat pròpia. Tot i que es puguin cometre errors en el moment, és preferible buscar en el nostre interior en comptes de l'exterior. Per aquest motiu s'ha de tenir confiança en un mateix i en els sentiments propis.
- 5- No esforçar-se: En el moment en què s'utilitza el Mindfulness com un mitjà per a alguna cosa, s'està deixant de meditar. Meditar és "no fer", per això qualsevol esforç per aconseguir que la meditació tingui una finalitat, és un pensament més que està interrompent l'atenció plena.
- 6- Acceptació: Veure les coses tal com són en el present. Es tracta de mostrar-se receptiu i obert al que sent, pensa i veu, acceptant-lo perquè està allí en aquell moment.
- 7- Deixar anar o soltar: S'ha de deixar fluir l'experiència tal com és, sense prioritzar determinats aspectes de l'experiència i rebutjar d'altres.

3. EDUCACIÓ EMOCIONAL RELACIONADA AMB EL MINDFULNESS

Avui en dia sabem que la majoria de les habilitats que ens desemboquen a una vida plena i completa són emocionals. Per aquest motiu, el que senten els infants sobre les seves experiències d'aprenentatge ha de ser igual d'important que el que aprenen (De Andrés, 2005).

L'educació emocional és una resposta a les necessitats socials que no estan suficientment assolides en el currículum acadèmic ordinari. Entre aquestes necessitats estan la presència d'ansietat, l'estrès, la depressió, la violència, els comportaments de risc, etc. Tot això és, en gran manera, conseqüència de l'analfabetisme emocional.

L'educació emocional té com a objectiu el desenvolupament de competències emocionals. Entenem les competències emocionals com el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals. Dins de les competències emocionals estan la consciència i regulació emocional, l'autonomia emocional, competències socials, habilitats de vida i benestar. El desenvolupament de competències emocionals requereix d'una pràctica continuada. Per això, l'educació emocional s'inicia als primers moments de la vida i ha d'estar present al llarg de tot el cicle vital. Per tant, hauria d'estar present a l'educació infantil, primària, secundària, família, formació d'adults, mitjans sociocomunitaris, organitzacions, persones majors, etc. (Bisquerra, 2011).

Per tal de poder tenir clar el concepte d'Educació Emocional no s'ha de confondre el concepte de sentiment i el d'emoció, ja que no volen dir el mateix.

Segons Briñol et al. (2010), entenem emoció com un estat d'agitació o excitació fisiològica que apareix en cada persona com a resposta a un estímul. Cada persona respon de manera diferent davant dels mateixos estímuls. La reacció a aquests estímuls és temporal i momentània, arriba al seu punt àlgid i després desapareix. De manera contrària, els sentiments són les emocions pensades i sentides que continuen dins de la persona encara que hagi desaparegut l'estímul que les ha generades.

Les emocions estan presents en les nostres vides des que naixem fins que morim. Pel qual són molt importants en la construcció de la nostra personalitat i interacció social. En tots els àmbits socials estan presents, és per això que l'escola juga un paper molt important amb la tasca d'educar les emocions (Bisquerra i Pérez, 2012). Educar vol dir

contemplar el desenvolupament integral de les persones, desenvolupar les capacitats tant cognitives, com físiques, lingüístiques, morals i afectives.

En l'actualitat, les habilitats d'intel·ligència emocional estan presents en el currículum però no es duen a terme a la pràctica. Aquestes habilitats s'han d'ensenyar i aprendre. L'escola és un dels àmbits en el qual es desenvolupa l'infant per això se'ls hi hauria d'ensenyar a ser més intel·ligents emocionalment, dotant-los d'habilitats i estratègies per identificar i controlar les seves emocions.

Establir una sintonia entre l'infant i l'adult comporta que l'infant se senti estimat i aquesta connexió permet al nen/a desenvolupar circuits cerebrals reguladors. Això l'ajuda en el futur a establir relacions empàtiques amb la resta. El Mindfulness crea estímuls que generen emocions positives i afavoreixen la salut física, desenvolupant l'hemisferi esquerra (Gázquez, 2012).

4. MINDFULNESS EN L'EDUCACIÓ

El nostre sistema educatiu actual ha eliminat les capacitats que es desenvolupen en l'hemisferi dret del nostre cervell, quedant substituïdes habilitats i capacitats com la creativitat, l'expressió artística, la capacitat d'introspecció, la intuïció o les emocions que podem manifestar. Vivències que naixen de la mateixa naturalesa de l'ésser humà (Gázquez, 2012) així també es reitera que el sistema educatiu només posa èmfasi als continguts i al coneixement, en lloc de cultivar la ment.

Segons Snel, i André, (2013), l'atenció s'ha de cultivar i no és tan fàcil. No sorgeix així com així, l'atenció s'ha d'anar entrenant i perfeccionant.

4.1. Beneficis cognitius del Mindfulness

- Augment del flux sanguini al cervell.
- Major flexibilitat del funcionament del cervell.
- Millora el funcionament del cervell.
- Augment de l'eficiència de la transferència d'informació en el cervell.
- Augment de la creativitat.
- Augment de la intel·ligència.
- Millora de la memòria.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Beneficis amb infants de Necessitats educatives especials (NEE).
- Ajuda a tenir una ment més clara i a prendre millors decisions.
- Fa reflexionar a l'alumne sobre la seva actitud davant l'aprenentatge.
- Millora la concentració.

4.2. Beneficis del Mindfulness a l'aula

Tal com assenyala Kabat-Zinn (1990), un dels avantatges del Mindfulness és que la seva pràctica no depèn de cap ideologia ni creença específica, pel qual els seus beneficis són accessibles per tothom que els vulgui provar. A més a més ens aporta molts beneficis en la vida diària.



Alguns dels beneficis que ens aporta aquesta tècnica són que ens ajuda a tenir una millor qualitat de vida, ens ajuda a conèixer-nos millor a nosaltres mateixos, a desenvolupar habilitats que redueixen l'ansietat i l'estrès, a augmentar la nostra autoestima, la concentració i la creativitat, a regular les nostres emocions i millorar les habilitats socials.

Carmen González (2004) ens diu que els beneficis d'aquesta tècnica són:

- Ajudar-nos a viure en pau i enfrontar els canvis.
- Centrar-nos en allò que realment és important.
- El nostre cervell s'exercita i s'envelleix menys.
- S'utilitza en psicoteràpia per tractar l'estrès, l'ansietat i la depressió.
- Millora de la capacitat immunològica.
- Millora de la capacitat per enfrontar activitats i reptes.
- Sintonitzar amb el món interpersonal.
- Ajuda a potenciar el desenvolupament psicològic personal.

En els seus inicis quan el Mindfulness es va començar a introduir a Occident va ser dirigit a la psicologia i a la medicina però tot i així, a poc a poc, es va anar introduint en altres àmbits. Un d'ells i en el qual ens centrarem és l'educació.

Cada cop és més evident la importància del paper que desenvolupa la consciència plena o el Mindfulness en el camp educatiu. Són molts els beneficis que aquesta pràctica mil·lenària ens aporta. Com per exemple l'increment dels nivells de creativitat, rendiment acadèmic, la regulació de les emocions, de conductes agressives, millora de l'humor i de la qualitat de la son (Gázquez, 2012).

Segons Hanh (2006) ens diu que el Mindfulness “ens ajuda a conservar l’alegria interna i a abordar millor els reptes que la vida ens depara”. Segons ell, aquesta tècnica ens aporta:

- Millor qualitat d’aprenentatge acadèmic, emocional i social.
- Gestió del patiment.
- Ens aporta pau, comprensió i compassió.
- Recupera i perfecciona la comunicació.
- Ajuda a connectar amb l’alegria de la vida.
- Reforça l’atenció.
- Ajuda amb l’estrès.

Però a més, aquest autor ens explica els beneficis que aporta tant als alumnes com als docents, fent així dues llistes.

Els infants:

- Són més capaços de centrar-se i concentrar-se.
- Experimenten una calma creixent.
- Experimenten una reducció de l’estrès i l’ansietat.
- Milloren el control dels impulsos.
- Són més conscients de si mateixos.
- Descobreixen formes adequades de respondre a les emocions difícils.
- Són empàtics i entenen a la resta.
- Posseeixen habilitats naturals de solució de problemes.

Pel que fa als mestres:

- Són sensibles a les necessitats dels seus alumnes.
- Mantenen l'equilibri emocional i social dels infants.
- S'esforcen tant personal com professionalment.
- Saben gestionar i reduir l'estrès.
- Mantenen relacions sanes tant a casa com a la feina.

D'altra banda, Schoeberlein i Sheth (2015), en el seu llibre de Mindfulness per ensenyar i aprendre, ens explica que la vida en l'escola de vegades pot ser complexa. Els mestres i els alumnes conviuen durant moltes hores al llarg del curs escolar i això fa que cadascú de forma individual aportï els seus coneixements, habilitats, actituds i conductes pròpies. Per això és pel qual les relacions poden ser una mica difícils. Per a què el clima de la classe i l'aprenentatge pugui ser més efectiu, el docent ha d'actuar per tal d'extreure dels seus alumnes el màxim partit de cada un d'ells.

Això aporta grans beneficis als mestres com són una millora en l'enfocament i la consciència, augmentar la receptivitat davant de les necessitats dels alumnes, fomentar l'equilibri emocional, donar suport a la gestió i la reducció de l'estrès, afavoreix les relacions personals tant a la feina com familiars, millora el clima dins l'aula i afavoreix un benestar general. I pels alumnes afavoreix la disposició per aprendre, fomenta el rendiment acadèmic, reforça l'atenció i la concentració, redueix l'ansietat davant dels exàmens, fomenta l'autoreflexió i l'autogestió, millora la participació a l'aula mitjançant el control d'impulsos, aporta eines per reduir l'estrès, millora l'aprenentatge social i emocional, fomenta les conductes socials i les relacions personals sanes així com també dóna suport al benestar holístic (Schoeberlein i Sheth, 2015).

4.3. Com practicar el Mindfulness?

Podem trobar dues maneres clau de practicar Mindfulness. La pràctica **formal** que consisteix en utilitzar el temps necessari per estar assegut, tombat o de peu, centrant l'atenció en diferents estímuls externs o interns; com la respiració, les sensacions corporals, els sons, els estímuls rebuts des de diferents òrgans sensorials, els pensaments o les emocions. En canvi, la pràctica **informal** consisteix en prestar atenció plena a les activitats quotidianes, com poden ser menjar, fer exercici o qualsevol activitat desenvolupada en l'entorn laboral, a casa o en qualsevol lloc on ens

trobem. El més important és centrar la nostra atenció en cada activitat interna i externa que realitzem, fent així, que estiguem més presents en la nostra vida.

Per tal de practicar una meditació formal, es necessiten una sèrie de circumstàncies adequades que ens permetin poder-la realitzar. Segons Simón (2011), hi trobem quatre punts principals:

- 1- **Un lloc adequat:** Gairebé qualsevol lloc resulta idoni per meditar, tant en la natura com en l'interior d'una casa o edifici. En el cas que sigui realitzat a l'interior, ha de ser un lloc fix i tranquil, amb una il·luminació discreta. Ens podem ajudar decorant el lloc amb algun objecte com podria ser un petit buda, un dibuix o bé una planta. Un altre element que hi podem afegir pot ser cremar una barreta d'encens que ens produeix un entorn aromàtic (no per totes les persones). És aconsellable que no hi hagin sorolls i evitar tot tipus d'interrupcions. A més d'un lloc tranquil s'ha de buscar una hora adequada.

En el cas que sigui una meditació feta a l'exterior, és recomanable que els infants no estiguin distrets, que no tinguin por o estiguin pendents d'un fet extern que els pugui interrompre.

- 2- **El moment idoni:** S'aconsella practicar-lo d'un a dos cops al dia. Però depèn de cadascú i del temps disponible. Per la majoria de persones és més favorable fer-ho pel matí, abans d'iniciar la rutina del dia a dia. També acostumen a ser més favorables les últimes hores de la tarda. S'ha de buscar el moment adequat, el que vagi millor per desenvolupar la meditació. L'avantatge d'aquesta tècnica és que no afavoreix a la son sinó que afavoreix al despertar.
- 3- **La postura idònia (i un suport per aquella postura):** Encara que la pràctica del Mindfulness pugui realitzar-se amb qualsevol postura, és millor emprar una postura estable amb la qual estiguem familiaritzats. La principal raó per utilitzar una postura concreta consisteix en què ens permet mantenir-nos quiets períodes de temps relativament llargs, amb estabilitat, amb certa comoditat i sense que es produeixin lesions ni alteracions posturals en el cos. A les persones que no estiguin familiaritzades amb postures de ioga o meditació, s'han de recomanar que provin diverses postures (a ser possible amb l'ajuda d'algun expert/a) fins que trobin aquella que els hi resulti la més apropiada. Algunes de les postures més apropiades podrien ser; estirat sobre una superfície dura o bé sobre una màrfega i fins i tot el llit, assegut en una cadira

amb un respatllet recte i un seient ferm amb mans sobre els genolls i els peus recolzats sobre el terra i també, amb postures asseguts al terra. Són les més recomanades i utilitzades per la pràctica del Mindfulness.



- 4- Un temporitzador:** Tot i que l'ús d'un temporitzador pot semblar superflu, no ho és, ja que ens evita la preocupació d'estar pensant constantment en el temps. Ens permet oblidar-nos d'aquest assumpte i concentrar-nos exclusivament en la pròpia meditació. És molt més recomanable l'ús de temporitzador pels principiants.

Un cop tinguem aquestes eines bàsiques, podem iniciar l'aventura de la pràctica meditativa (Simón, 2011).

També existeixen una sèrie de components subjacents a les tècniques de Mindfulness provinents del zen² que són interdependents. Encara que no tots són exposats de manera explícita pels diferents autors, d'una forma o una altra sempre es fa al·lusió a ells (Pérez i Botella, 2006):

- 1) Atenció al moment present: L'atenció en el moment present fa referència a viure el moment actual sense ancorar-se en el passat ni centrar-se en els temors, expectatives o desitjos de futur.
- 2) L'obertura a l'experiència: L'obertura a l'experiència fa referència a l'actitud de "mirar amb ment de principiant" contemplant l'experiència sense deixar-se influenciar pel bagatge de creences prèvies que ja posseïm.

² El zen -Dhyana en sànscrit- remunta a l'experiència de Buda Shakyamuni, qui va realitzar el despertar en la postura de zazen al segle VIDC. Aquesta experiència es va transmetre sense interrupció de mestre a deixeble, formant així la línia zen.

3) Acceptació: L'acceptació, entesa com no jutjar els sentiments, pensaments i esdeveniments que ens succeeixen en el dia a dia, és el tercer component.

4) Deixar passar: Deixar passar, implica no quedar atrapat ni deixar-se portar per sentiments, sensacions, pensaments o desitjos, ni sentir que són inherents a un mateix.

5) Intenció: La intenció és un component que al·ludeix al que cadascun pretén aconseguir en aplicar les tècniques de consciència plena en la seva vida (Pérez i Botella, 2006).

Malgrat tota l'evidència amb la qual expliquem a prop dels beneficis del Mindfulness, cert és que la nostra marxa en l'aplicació d'aquestes noves tècniques no ha fet més que començar i encara major és el camí que se'ns presenta en el seu desenvolupament en l'etapa infantil i en l'adolescència. No obstant això, atenent als fets i l'experiència que s'ha tingut amb la població adulta, podem pensar que la introducció dels programes d'atenció plena en el context escolar, en el qual els infants i adolescents passen gran part d'aquesta el seu temps durant el període del seu desenvolupament, i en altres àmbits, podria tenir importants beneficis i avantatges. De fet, en els últims anys s'ha produït un augment en la implantació a les escoles de programes basats en Mindfulness (Germer, 2015).

Si practiquem diàriament algunes tècniques de Mindfulness molt senzilles, podem centrar l'energia en aconseguir una bona salut física i mental, sorgint així noves funcions integradores que generin més connexions neuronals, entres les quals contenen amb funcions reguladores corporals, la coherència, l'equilibri emocional, la flexibilitat de les respostes davant de les diferents situacions de la vida, la pèrdua de la por, la comprensió, l'empatia i alts nivells de moralitat i intuïció (Siegel, 2012).

5. PROGRAMES EDUCATIUS DEL MINDFULNESS A ESPANYA

5.1. Programa TREVA

L'acrònim TREVA fa referència a “**Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula**”. Aquesta és una proposta d'intervenció pedagògica la missió del qual és portar a l'aula la relaxació i la meditació a partir de la senzillesa i el rigor científic.

Lloc d'implantació: Barcelona.

Aquesta té dues finalitats:

- 1- Respondre a la necessitat de calma que hi ha en els centres educatius.
- 2- Oferir nous recursos per a l'aprenentatge.

Aquest programa va **dirigit a** tota la comunitat educativa com són els docents, els alumnes i l'AMPA.

Les **fases** que segueixen des de TREVA són:

- El diagnòstic.
- La formació.
- La intervenció a l'aula.
- L'avaluació.

El programa va ser validat qualitativament i quantitativament en diversos estudis científics i una tesis doctoral. Es basa en els últims descobriments neurocientífics.

En un primer estudi d'anàlisi dels 40 mètodes de relaxació, meditació i consciència psicocorporal amb major rigor científic i eficàcia es va arribar a la conclusió que únicament existien nou recursos psicofísics bàsics per meditar o relaxar-nos, els quals són utilitzats de diferents maneres depenen de l'objectiu que es vulgui aconseguir i la persona que l'utilitzi.

Aquests **nou recursos** són: atenció (Mindfulness), respiració, visualització, veu i parla, consciència sensorial, relaxació, postura, moviment i energia.

Aquests nou recursos tenen diverses aplicacions entre les quals es troben: l'enfocament emocional, la concentració i el silenci mental. Tots ells formen les 12 unitats didàctiques TREVA³ en les quals s'ofereix una gran diversitat d'exercicis.

Objectius del programa

- Millorar la metodologia didàctica (Innovació pedagògica).
- Disminuir l'estrès i el malestar docent.
- Millorar el clima d'aula i la convivència en el centre escolar.
- Desenvolupar la intel·ligència emocional (interior).
- Afavorir el rendiment acadèmic de l'alumnat.

Beneficis del programa

- La millora del rendiment acadèmic gràcies al desenvolupament de l'atenció, la memòria i el clima de l'aula.
- La disminució de l'estrès, l'agitació i el malestar docent.
- La millora de la intel·ligència emocional a través de les capacitats i competències.
- El foment de la interioritat.

5.2. Escoles conscients

Les escoles conscients són la proposta elaborada pel Grup de Mindfulness i Infància de AEMind⁴ per al desenvolupament d'habilitats cognitives, emocionals i relacionals, en l'àmbit escolar i familiar que es fonamenta en la pràctica de Mindfulness i Compassió.

Mindfulness és un procés d'entrenament atencional que ens fa més conscients i ens permet sintonitzar amb l'entorn i les persones que ens envolten, i amb el que està ocorrent dins del nostre cos i de la nostra ment, moment a moment. Una extensa

³ Veure Annex

⁴ AEMind és una associació científic professional d'àmbit nacional. Està integrada per psicòlegs, psiquiatres, investigadors, professors, professionals sanitaris i docents interessats en la difusió, aplicació i recerca de les pràctiques de Mindfulness com a instrument de millora de la salut física i el desenvolupament emocional.

recerca i evidència científica ha confirmat la seva utilitat en la millora de les capacitats cognitives i la regulació emocional.

Compassió és l'aspecte nuclear afectiu de Mindfulness. Es defineix com la capacitat de tot ésser humà (nens/es i adults) d'abordar els moments de dolor, fracàs, frustració i inadequació propis i aliens amb una actitud profunda de tendresa, amabilitat i solidaritat que s'uneix a una intenció espontània d'alleujar el sofriment.

Lloc d'implantació: València.

Protocols d'intervenció

Conscients del gran impacte que l'entorn i les relacions tenen en el desenvolupament infantil, l'abast del programa inclou, a més de la intervenció amb els nens i nenes, protocols específics d'intervenció per a pares i professors/es, amb la finalitat d'optimitzar l'estil educatiu familiar i el procés d'ensenyament.



Per a educar amb una finalitat i un sentit, els pares i professors necessiten conservar o recobrar la seva salut i el seu benestar.

Escoles Conscients els acompanya i guia en l'enfortiment dels seus propis recursos interns per afrontar l'estrès, la frustració, les preocupacions excessives o els estats d'ànim alterats.

Els nens trobaran en Escoles Conscients una proposta simple i senzilla per desenvolupar les seves habilitats d'atenció, tranquil·litat, tolerància a la frustració i la seva capacitat de regular-se emocionalment.

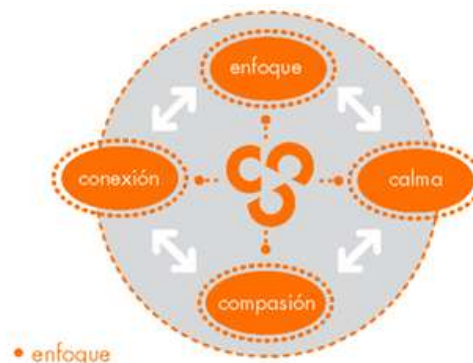
Àrees d'habilitats

1- Enfocament

L'entrenament en atenció incideix directament en la millora de la percepció, la capacitat de concentració, la resistència a les distraccions i la perseverança i claredat en els objectius.

2- Calma

Amb l'estabilitat de l'atenció, l'autoconsciència i una actitud oberta de curiositat i acceptació s'aconsegueix la calma i la serenitat. S'incrementa la resistència a la situació d'estrès i la capacitat de respondre en lloc de reaccionar de forma automàtica en situacions difícils.



3- Compassió

És l'entrenament específic en l'aspecte afectiu de Mindfulness. Es tracta d'ensenyar a alumnes, pares i professors/es a desenvolupar l'amabilitat, la tendresa, la cura i l'afecte cap a si mateixos, especialment quan perceben que fallen, fracassen, perden o se senten inadequats. S'utilitzen exercicis específics per desenvolupar l'acceptació incondicional d'un mateix i dels altres.

4- Connexió

Es deriva de les habilitats anteriors i neix d'un sentit d'igualtat i d'interconnexió amb la vida i amb els altres (concepte d'Humanitat Compartida). Això produeix una millora en les relacions personals cultivant les qualitats de l'empatia, el suport, l'ajuda i la cooperació amb altres nens/es i amb adults.

Aquestes quatre habilitats són dinàmiques, es relacionen entre si, i al seu torn tenen altres beneficis personals com la millora de l'estat d'ànim, major eficiència en el treball i/o en els estudis, i millora de les relacions familiars i socials.

Els **protocols** que s'utilitzen són:

- **Protocol per infants (8-12 anys):** Es realitzen 9 sessions d'una hora, adaptables a 18 sessions de 30 minuts cada una. S'acostumen a realitzar en el centre escolar o en un altre espai habilitat. Es duen a terme durant l'horari acadèmic o extraescolar, en sessions setmanals o quinzenals. Pel que fa a la metodologia es fa un enfocament pràctic a través de breus i senzilles introduccions teòriques.

- **Protocol per a pares i professors:** Es realitzen 9 sessions d'una hora i mitja de durada. S'acostumen a realitzar en el mateix centre escolar tot i que de vegades es poden fer en algun espai habilitat. La metodologia que s'utilitza és un enfocament pràctic amb breus i senzilles introduccions teòriques amb continguts i pràctiques específiques i rellevants amb el rol com a pares o mestres.

5.3. Aules felices

El programa "d'aules felices" sorgeix de la necessitat de difondre entre el professorat aportacions actuals de **Psicologia Positiva**, una corrent amb auge a tot el món i amb extraordinàries possibilitats per renovar la pràctica educativa des d'uns sòlids fonaments científics. Tant al nostre país com a nivell internacional, hi ha una manca notable de publicacions útils per aplicar les contribucions d'aquesta disciplina amb l'alumnat d'Educació Infantil, Primària i Secundària.

Aquest és un programa pioner del Mindfulness a España, dut a terme en aproximadament 70 centres de la comunitat autònoma de l'Aragó.

Lloc d'implantació: Aragó.

Es pretén omplir el buit aportant als docents un manual que els permeti conèixer els fonaments d'aquest corrent i, els hi faciliti estratègies i propostes d'activitats que puguin utilitzar a les aules.

Va **dirigit a** infants i joves d'entre 3 a 18 anys.

Els **objectius** principals són:

- Millorar el coneixement d'un mateix
- Aprendre d'un mateix.
- Millorar com a persona.
- Combatre l'ansietat o l'estrès.
- Arribar al benestar i la felicitat.

Aquest programa té les seves bases en la psicologia positiva i en la ciència de la felicitat, sent un programa d'intervenció educatiu que garanteix el desenvolupament de competències relacionades amb el desenvolupament personal i social, la competència d'aprendre a aprendre, l'Educació en valors i l'acció tutorial.

És un programa obert a tota la comunitat educativa, que es cedeix a tots els professionals en lliure i que té com objectiu conscienciar que dins de l'Educació tots els infants puguin ser feliços.

5.4. Escoles despertes

Les Escoles Despertes ofereixen programes sostenibles de Mindfulness (consciència plena), i tenen com a finalitat principal afavorir ambients saludables, ètics i feliços a les escoles.

Lloc d'implantació: Barcelona.

Va **dirigit a** professorat escolar i administració educativa, orientadors i psicopedagogs, professorat universitari i estudiants, estudiants de 6 a 18 anys, pares i famílies. Aquesta iniciativa va ser introduïda pel mestre Zen Thich Nhat Hanh i la comunitat internacional Plum Village.

Les Escoles Despertes utilitzen el Mindfulness com a manera de promoure en les comunitats educatives els següents objectius:

- Comunitats d'aprenentatge sostenibles.
- Educació emocional i benestar.
- Reducció de l'estrès i resiliència interna.
- Educació ètica i per a la pau.
- Aprenentatge experiencial i en competències.
- Consciència de la respiració.

Per aquesta raó, el programa està dissenyat per no crear més treball o sobrecàrrega en l'horari escolar. Els seus mètodes són senzills i fàcils d'aplicar en la vida diària de l'aula. L'enfocament se centra en el benestar personal i la felicitat de l'alumne, que es transmet amb naturalitat a l'aula.

5.5. Projecte créixer respirant

El projecte de "Créixer Respirant" és un protocol que consta de 9 setmanes de durada dissenyat pel desenvolupament de competències socioemocionals mitjançant un apropament als més joves de la pràctica del Mindfulness o Atenció Plena a la pròpia classe.

El programa “Créixer Respirant–Aprenent en Mindfulness” va **dirigit a** nens/es i adolescents de diferents edats. S'inclouen tots els cicles de primària com de secundària i batxillerat.

Lloc d'implantació: Madrid.

L'objectiu principal d'aquest programa és promoure el desenvolupament de les competències socioemocionals.

Els **objectius** més generals són:

- Millora de la concentració i l'atenció.
- Desenvolupar la capacitat d'autoregulació.
- Ajuda en el control d'impulsos.
- Millora de les habilitats interpersonals. Increment de l'amabilitat amb un mateix i els altres (conducta prosocial).

Aquest programa es desenvolupa en l'aula amb una metodologia basada en l'experiència i la pràctica. El que s'intenta és que els infants i els/les adolescents interioritzin mitjançant la pràctica i la discussió grupal un mode diferent de relacionar-se amb ells mateixos. L'aprenentatge és actiu i es promou un ambient co-constructiu on tots puguin sentir-se part del grup fomentat per un clima de confiança i respecte.

5.6. Projecte Connexió

El Projecte Connexió és un projecte educatiu que té com a base la consciència plena Mindfulness. Aquest programa ens ajuda a connectar amb nosaltres mateixos i a partir d'aquesta connexió connectar amb la resta i amb el món d'una forma conscient i autèntica.

Lloc d'implantació: Saragossa.

Va **dirigit a** professors i educadors.

Té dos **objectius** principals molt clars:

- Formació i aprofundiment de pràctiques d'atenció plena per als professors i educadors i la seva posada en pràctica a les escoles.
- Exploració, pràctica i difusió de diferents eines.

Mindfulness o atenció plena és estar al moment present, sense jutjar, amb acceptació i amb una actitud amorosa, sent conscients del que passa dins i al voltant nostre.

La pràctica de Mindfulness ens ajuda a connectar amb nosaltres mateixos i a partir d'aquesta connexió connectar amb els altres i amb el món d'una forma conscient i autèntica.

6. PROGRAMES EDUCATIUS DEL MINDFULNESS EN ALTRES PAÏSOS

6.1. “Quiet time”- Estats Units

Aquest programa es traduiria com “Temps de silenci o de tranquil·litat”. Va ser promociat per la Fundació David Lynch amb un projecte de meditació transcendental que s’ha aplicat a escoles d’arreu del món. El que es vol és augmentar el rendiment acadèmic i reduir l’estrès, així com també combatre la violència intervenint en escoles d’entorns més desfavorits, sent conscients dels desequilibris emocionals que tenen aquests infants i adolescents a causa del clima de pobresa que els hi toca viure. La tècnica és realitzar uns 30 minuts de meditació transcendental diàriament, dividits en dos sessions.

“Quiet time” va **dirigit a** alumnes i docents.

Lloc d’implantació: Estats Units.

Els **objectius** d’aquest programa, tant per alumnes com professors/es són:

- Millorar el rendiment acadèmic.
- Augmentar la creativitat.
- Que els docents romanguin més temps en els centres.
- Una major felicitat, autoestima i confiança en si mateix.
- Millorar l’estabilitat dels infants amb trastorns d’aprenentatge o amb TDAH.
- Reduir els trastorns psicològics com l’estrès, l’ansietat i la depressió.
- Disminuir els conflictes violents.

6.2. Projecte “b” (MBSR)- Anglaterra

El projecte “b” està realitzat en centres educatius del Regne Unit. Els seus participants són guiats pel professor/a a través de simples exercicis que augmenten la consciència al moment present, discutint les experiències que sorgeixen en grup i buscant la seva relació amb la vida quotidiana. Aquesta pràctica presta especial atenció a les sensacions que van sorgint del cos, com la respiració, el contacte entre el cos i la cadira, la sensació dels peus en el sòl i altres sensacions derivades d’accions com estar dempeus, caminar, riure, entre moltes altres. Aquests exercicis estan preparats per continuar fora de les aules i ser practicats en les rutines normals de la vida diària

(Mindfulness in Schools Project, 2011). La finalitat d'aquest projecte és aportar i transmetre la pràctica, l'ensenyament i l'aprenentatge de l'Atenció Plena per a contribuir al benestar individual i social.

Va **dirigit a** infants i joves que es trobin en les aules britàniques.

Lloc d'implantació: Anglaterra.

El seu **objectiu** principal és ensenyar a mantenir l'atenció conscient a cada moment.

6.3. RESPIRA- Colòmbia

El projecte "Respira" de Colòmbia és un programa que busca incorporar la pràctica de Mindfulness o atenció plena en diferents àrees de la vida: educació, empresa, comunitats i família amb la finalitat de brindar benestar a les persones que més ho necessiten i com a eina per a construcció de pau al país. Colòmbia és un país afectat per diferents tipus de violència en diferents nivells i intensitats a totes les esferes de la societat.

El projecte **va dirigit** i busca fomentar l'aprenentatge socioemocional i el benestar de docents, estudiants, empresaris, ciutadans i comunitats afectades per qualsevol tipus de violència a través de la pràctica de Mindfulness amb l'objectiu d'aconseguir una convivència pacífica en aquests sectors.

Lloc d'implantació: Colòmbia.

Els **objectius principals** són promoure i fomentar la pau en les escoles i aconseguir una convivència pacífica.

7. ALTRES ÀMBITS DEL MINDFULNESS

El Mindfulness es practica en diferents camps. No únicament el trobem present en l'àmbit educatiu, sinó que el podem trobar en els següents dos sectors en els quals ha presentat una alta eficàcia.

Sector Empresarial: amb el Mindfulness desenvolupen i entrenen la capacitat d'estar plenament presents, per poder resoldre els reptes als quals s'afronten en l'empresa del segle XXI, millorant la capacitat d'anàlisi i comprensió per afrontar la dificultat i la rapidesa que exigeix el mercat.

Són múltiples les institucions que usen Mindfulness en la formació dels seus treballadors i en el seu pla d'empresa com Ford, Intel, Google, Ebay, Twitter, Trivago, Opel, Balay, IKEA, escoles de negoci com IESE i ESADE, etc. Aquestes empreses han comprovat els beneficis que la seva implantació té en tots els seus equips.

Sector Sanitari: es pot utilitzar en malalties cardiovasculars, de dolor crònic o del VIH. Teràpies psiquiàtriques per pacients amb depressió, ansietat, addiccions, trastorn obsessiu o de la personalitat, en familiars cuidadors de malalts crònics, en metges i diferents teràpies. En l'àmbit del càncer, s'acostuma a utilitzar per combatre l'estrès.

8. RECULL DE NOTÍCIES SOBRE EL MINDFULNESS

El Mindfulness està cada dia més present, és per aquest motiu que en aquest apartat trobarem una sèrie de notícies d'actualitat sobre aquesta tècnica.

8.1. Notícia 1:

Una escola substitueix els càstigs per hores de meditació i obté uns resultats increïbles.

Fa més de dos anys l'escola primària Robert W. Coleman Elementary School situada a Baltimore, als Estats Units, va canviar la forma de càstig. En comptes d'enviar als nens i nenes a l'oficina del director, els envien a una cambra de meditació anomenada "Mindful Moment Room". Allí són atesos per professionals de l'ONG Holistic Life Foundation, els qui s'encarreguen de guiar-los en el procés.

A través d'exercicis de meditació, respiració i autocontrol, els professionals de l'ONG intenten ajudar als infants amb problemes. Els resultats han estat extraordinaris, reduint a zero la quantitat de càstigs. Els alumnes, per la seva banda, es troben motivats i alhora relaxats. A més d'aprendre a controlar-se a l'escola, han pogut portar els exercicis a casa.

El Mindful Moment Room compta amb matalassos, coixins i professionals. Aquests últims són els encarregats de guiar als nens en el procés de meditació. A través dels exercicis, els nens i nenes tenen la possibilitat de pensar en què ha succeït. A més, la meditació es transforma en una eina d'autocontrol, capaç d'ajudar-los a millorar els seus conflictes a casa o amb els seus companys.

Per als experts, la instància de relaxació no només va permetre obtenir bons resultats en els alumnes amb problemes de conducta, sinó que també ha millorat a aquells que sofreixen de *bullying* o violència domèstica. L'ansietat i l'estrès que aquests nens i nenes generen són rebutats pels exercicis de respiració i relaxació. Per als alumnes, es tracta d'una nova eina per enfrontar els seus problemes (Universia España, 2016).

8.2. Notícia 2:

Mindfulness a l'escola: beneficis de l'atenció plena en les aules.

En l'escola Ramiro Solans de Saragossa, a l'humil barri de l'Oliver, tots i cadascun dels 200 nens practiquen Mindfulness amb els professors/es durant 15 minuts cada dia després de pujar del pati. Porten tres cursos utilitzant aquesta eina que té el seu origen

en la meditació budista, però sense les seves connotacions religioses. El Mindfulness o atenció plena va de prendre consciència del temps present, atenent a pensaments, emocions i sensacions corporals amb una actitud de curiositat, interès i acceptació. Sense jutjar. Gaudint de l'aquí i ara. Acceptant la realitat tal com és.

Entre els adults existeix tot un boom entorn d'aquesta pràctica popularitzada a Occident pel metge Jon Kabat-Zinn, de la Universitat de Massachusetts, que el 1978 va començar a aplicar-la a pacients amb estrès crònic. Estudis científics asseguren que els meditadors tenen major densitat neuronal, són més felices i menys propensos a sofrir depressió. Empreses com Google donen formació específica als seus empleats i fins i tot el director de cinema David Lynch ha creat una fundació dedicada a la meditació.

Des de fa uns pocs anys, el Mindfulness també es posa en pràctica en alguns col·legis i instituts espanyols, tant públics com a privats. El Govern de Canàries ha estat pioner en implantar per primera vegada aquest curs una assignatura obligatòria i avaluable que es diu Educació Emocional i que inclou una mica de Mindfulness en el pla d'estudis. Es dona de forma integral en l'institut Arico i en el col·legi públic Sant Andrés, a Tenerife, i en el col·legi Ciutat del Camp, en Gran Canària. A Madrid, s'han impartit tallers en alguns col·legis públics i està present en centres privats que utilitzen pedagogies alternatives. Hi ha també un parell d'escoles rurals a Navarra que ho segueixen (El Mundo, 2015).

8.3. Notícia 3:

Classes de Mindfulness contra l'assetjament escolar.

Intentar acabar amb el *bullying* per la força és inútil. Com qualsevol altre trastorn conductual, necessita solucions que aprofundeixin en la causa d'aquest comportament, en la gestió de les emocions. I això és precisament del que s'encarrega el Mindfulness, i l'objectiu del projecte "El Millor del meu", de la Fundació Viu Sa, que consisteix a portar aquest mètode als col·legis de manera gratuïta. Irina De la Flor, directora de l'escola explica que la idea és aconseguir que les persones, en aquest cas els nens i nenes, se sentin més feliços amb el que tenen i el que són, permetent que es coneguin millor i puguin resoldre els conflictes amb els altres, que puguin perdonar-se a si mateixos amb facilitat i fer el mateix amb la resta: "millorar la seva empatia i les seves habilitats per comunicar l'afecte i la comprensió. Són qualitats bàsiques per crear, al final, una societat més saludable on les persones siguin més felices i on

prevalgui la compassió, la generositat, el respecte i l'afecte per sobre de tot", diu l'experta.

Ho estan rebent nens de primària, però també s'està instruint als professors perquè ells mateixos siguin capaços d'impartir-ho. I és que introduir la meditació dins del programa educatiu suposa un punt d'inflexió en el desenvolupament dels petits, ja que es tractaria de la primera aposta seriosa per introduir l'autoconeixement i la intel·ligència emocional a les aules, vital per posar fi a l'assetjament escolar. I no solament perquè ajuda a la víctima a afrontar la situació i a calmar l'ansietat produïda pels atacs dels seus companys, sinó també perquè els agressors aprenguin a canalitzar la ràbia que els empeny al maltractament. "El Mindfulness és una tècnica per relaxar la ment i mantenir una atenció plena que permet als infants estar en l'aquí i l'ara". Per això, en reduir aquest *soroll mental* que s'apodera dels seus caps, els nens i nenes estan més tranquils, milloren el seu comportament, es mostren menys agressius i, a més, milloren la seva concentració i atenció durant les classes". Però la intel·ligència emocional que els petits aprenen en aquests seminaris no es redueix a les aules: "els manem deures que consisteixen a practicar aquest exercici a casa, especialment quan la seva ment entra en un estat negatiu com la tristesa, l'ansietat o l'empipament". Asseguren que són necessàries almenys vuit sessions, encara que això depèn de la situació personal de cadascú.

"La ment dels nens funciona una mica diferent a la dels adults, però en general les pautes que es donen a les classes els serveixen a tots. Si bé és cert que hi ha nens i nenes amb ments més actives que necessiten més temps, en els casos de persones amb algun problema psicològic, he observat que aquesta pràctica els ha resultat molt útil" (El Mundo, 2016).

9. PART PRÀCTICA- PROGRAMACIÓ ACTIVITATS MINDFULNESS

9.1. ACTIVITAT 1: Presentació de la granota i salutació al sol

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 15-20 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Granota de peluix.
Descripció de l'activitat	Aquesta seria una primera sessió introductòria sobre el Mindfulness. Durant la sessió primer de tot els faré seure al terra en rotllana o en semicercle depenent de l'espai. Els hi ensenyaré la seva nova amiga la "granota". Els hi explicaré una petita història sobre aquesta per tal que la coneguin i puguin veure com respira i es calma. Finalment farem la salutació al sol. El primer cop la realitzarà la mestra sola i després els infants la imitaran.
Justificació de l'activitat	Una granota és un animal molt especial. Pot donar salts enormes, però també pot estar asseguda molt quieta. S'adona de tot el que passa al seu voltant, però no reacciona d'immediat i respira amb molta calma. Així, la granota no es cansa, i no es deixa arrossegar per tot tipus de plans interessants que se li passen pel cap durant l'estona que està asseguda. La granota està quieta, molt quieta mentre respira. La seva panxa se li infla una mica i després es torna a enfonsar un altre cop. Un vegada darrere una altra. Nosaltres també podem fer el que fa la granota. L'únic que necessites és atenció. Estar atent a la teva respiració. Atenció i tranquil·litat (Snel i André 2013). El que es vol és que comprendre les capacitats i limitacions que té una granota i saber-la imitar.

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol i els gestos d'aquesta salutació.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Conèixer a la granota.
- Aprendre la salutació al sol.
- Fer els gestos de la salutació al sol.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que aquesta activitat la realitzariem asseguts al terra per poder escoltar i veure en tot moment la mestra, per tal de poder-la imitar en la salutació al sol.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, perquè els infants s'expressen oralment. El fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:
 - Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
2. Aprendre a pensar i comunicar:
 - Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà de diversos llenguatges.
3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa:
 - Explorar, experimentar, formular preguntes i verificar hipòtesis, planificar i desenvolupar projectes i cercar alternatives esdevenen elements clau en els processos de formació de l'alumnat.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres.

Relacions afectives i comunicatives

- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.
- Sentiment de pertànyer al grup i compromís de participar en projectes compartits.

Autonomia personal i relacional

- Seguretat i confiança en les pròpies possibilitats d'aprenentatge i satisfacció pels progressos assolits.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.

Criteris d'avaluació:

- Identificar i conèixer la granota.
- Aprendre la salutació al sol i imitar els seus gestos.
- Utilitzar correctament la llengua oral.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.2. ACTIVITAT 2: Un bosc tranquil

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Conte del bosc tranquil. Targetes dels animals que apareixen al conte.
Descripció de l'activitat	<p>Per començar amb aquesta segona sessió, farem la salutació al sol. Un cop feta aquesta salutació els infants s'asseuran al terra davant de la mestra. Primer de tot se'ls llegirà el conte d'un bosc tranquil. En acabar de llegir el conte se'ls hi faran preguntes de com se senten per identificar el seu estat actual (si estan tristos, contents, enfadats...).</p> <p>Finalment, es comprovarà si els infants han prestat atenció a la lectura del conte fent-los-hi preguntes sobre aquest. Algunes preguntes que se'ls hi poden fer són:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quants cops ha aparegut l'eriçó?- Quin element té a la boca el talp? Què li passa al final al que té a la boca?- Coneixes els noms dels animals del bosc?- Quants animals diferents hi trobem?- Quin és l'insecte que apareix a totes les pàgines del conte?
Justificació de l'activitat	Practicar el Mindfulness és prestar atenció de manera intencionada al que succeeix aquí i ara, dins i fora de mi, amb una actitud amable, compassiva i curiosa, per poder escollir la meva conducta o comportament. És a dir, quan prestem atenció a allò que fem, en el moment en el qual ho estem fent, es adonar-nos del que estem pensant, del que estem sentint, del que estem dient, en el mateix moment en què passa (Dia, 2015).

Els **continguts** que es treballen són la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació, la respiració i les emocions.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Comprendre el conte del bosc tranquil.
- Controlar la respiració.
- Reconèixer les emocions.
- Identificar els elements del conte i les vegades que hi apareixen.
- Aconseguir relaxar-se.
- Focalitzar l'atenció.

En referència a l'**estratègia metodològica**, la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. La part del conte i la de les preguntes la fariem asseguts en semicercle o situats davant la mestra.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, ja que fem la salutació al sol entre tots. I el fet d'escoltar els companys i la mestra, els permet utilitzar les paraules eficaçment. A més també identifiquem les emocions dels personatges del conte i les relacionen amb les d'ells/es mateixos i amb les dels companys/es. També treballem la intel·ligència **cinestèsico corporal** perquè els infants hauran de controlar la respiració del seu cos.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.

2. Aprendre a pensar i a comunicar.

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.
- Identificació de les emocions bàsiques: amor, alegria, tristesa, enuig i por a partir de les pròpies vivències. Associació amb causes i conseqüències.

Organització progressiva de la lateralitat

- Sentiment de pertànyer al grup i compromís de participar en projectes compartits.

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Valoració de les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Escolta i comprensió de narracions, contes, cançons, llegendes, poesies, endevinalles i dites tradicionals i contemporànies, com a font de plaer i d'aprenentatge.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Comprendre i gaudir el conte.
- Focalitzar l'atenció en la respiració.
- Identificar i conèixer els sentiments i les emocions tant dels personatges com d'ells mateixos.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.3. ACTIVITAT 3: Pintem mandales

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Mandales. Retoladors i colors. Música relaxant.
Descripció de l'activitat	Aquesta sessió començarà amb la salutació al sol. Un cop haurem fet la salutació al sol el que farem serà explicar l'activitat als infants. Aquest tercer dia pintarem mandales. Primer de tot explicarem que són i per a què serveixen. Seguidament, se'ls posarà música relaxant de fons i se'ls deixarà escollir i pintar les diferents mandales amb els retoladors i els colors.
Justificació de	"Mandala" és una paraula que vol dir textualment, centre,

l'activitat	<p>circumferència, cercle màgic o de poder. Se li atribueix al psiquiatra Carl. G. Jung l'ús d'aquest terme per descriure els dibuixos simbòlics circulars que apareixen en totes les tradicions. A més va relacionar el mandala amb la necessitat de viure amb intensitat tot el nostre potencial (<i>self</i> o si mateix). Des de la pràctica psicològica es considera que els mandales afavoreixen la concentració i donen major profunditat a l'experiència viscuda. En aquest sentit, els mandales poden considerar-se instruments de meditació que aporten quietud, equilibri i pau interior a qui l'observa i medita (Ramos et al., 2014). És per aquest motiu pel qual els infants en aquesta activitat pintaran els seus mandales, per tal de viure el ara, no pensar en res més i poder-se concentrar.</p>
--------------------	---

Els **continguts** que es treballen són la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i els mandales.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Conèixer i identificar el dibuix de la mandala.
- Iniciar-se en la relaxació pintant mandales.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. El moment de pintar les mandales ho faran asseguts a les seves cadires de manera individual.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la intel·ligència **pictòrica** perquè han de pintar els mandales utilitzant els colors que ells prefereixin. I també la intel·ligència **musical** ja que els infants hauran d'aconseguir pintar i relaxar-se al ritme de la melodia.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

2. Aprendre a pensar i comunicar:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa:

- Explorar, experimentar, formular preguntes i verificar hipòtesis, planificar i desenvolupar projectes i cercar alternatives esdevenen elements clau en els processos de formació de l'alumnat.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- Conviure en la diversitat avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.

Autonomia personal i relacional

- Seguretat i confiança en les pròpies possibilitats d'aprenentatge i satisfacció pels progressos assolits.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències en organismes, objectes i materials: color, grandària, mida, plasticitat, utilitat, sensacions i altres propietats.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Exploració de diferents instruments: llapis, retoladors i pinzells.
- Experimentació amb tècniques plàstiques i audiovisuals bàsiques: dibuix, pintura, collage, modelatge i imatge, treballant l'alfabet visual: punt, línia, taca, color, textura, volum, enquadrament, punts de vista i llum.

Criteris d'avaluació:

- Recitar la salutació al sol i imitar els seus gestos.
- Identificar i conèixer l'element del mandala.
- Iniciar-se en la relaxació a través del dibuix.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.4. ACTIVITAT 4: Sonen les campanes

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30-40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Capsa de cartró. Campanes de diferents mesures.
Descripció de l'activitat	Aquesta segona sessió començaria amb la salutació al sol i fer unes respiracions per concentrar-nos amb la nostra amiga la granota. Un cop haurem fet la salutació al sol el que farem serà un joc amb unes campanes de diferents mesures. Cada una al ser d'una mida diferent farà un so així que primer es farà una demostració de com sona cada una d'elles. Després els faré tancar els ulls i demanaria un voluntari/a per a que digués quina de les campanes és la que havia sonat. Això ho farem uns quants cops per veure si saben identificar correctament el sons de les campanes i focalitzin l'atenció.
Justificació de l'activitat	Constantment arriben a nosaltres estímuls sensorials i, en qualsevol moment sorgeixen pensaments i sentiments relacionats amb el que estem percebent, sigui a través de l'oïda, la vista, el gust, el tacte i l'olfacte. No s'ha de fer res, perquè aquesta informació arriba als nostres sentits. Per aquest motiu el moment d'acollida, d'escolta que proposa la pràctica de l'atenció plena no exigeix cap esforç ni feina especial: consisteix en prestar atenció i mantenir-la en el que percebem sense jutjar res. Per exemple, en el cas de dedicar-nos simplement a escoltar, es tracta de conèixer el silenci i el so de forma no teòrica/conceptual sinó amb l'experiència (sentint-ho) (Ramos et al., 2014). Aquesta activitat de les campanes el que es pretén és que visquem el moment present, el ara i deixem de banda altres pensaments. Que puguin despertar l'atenció auditiva i distingir els sons de les diverses campanes.

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació, les campanes i els mandales.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Conèixer i identificar el so de les diferents campanes.
- Iniciar-se en la relaxació pintant els mandales.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. El joc de les campanes el fariem asseguts a la rotllana i finalment pintariem les mandales asseguts a la cadira.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, perquè els infants s'expressen oralment. El fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment. La intel·ligència **pictòrica** perquè han de pintar les mandales utilitzant els colors que ells prefereixin. I també la intel·ligència **musical** ja que els infants hauran d'aconseguir pintar i relaxar-se al ritme de la melodia.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

2. Aprendre a pensar i comunicar:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa:

- Explorar, experimentar, formular preguntes i verificar hipòtesis, planificar i desenvolupar projectes i cercar alternatives esdevenen elements clau en els processos de formació de l'alumnat.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- Conviure en la diversitat avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.

Autonomia personal i relacional

- Seguretat i confiança en les pròpies possibilitats d'aprenentatge i satisfacció pels progressos assolits.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències en organismes, objectes i materials: color, grandària, mida, plasticitat, utilitat, sensacions i altres propietats.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.
- Exploració de diferents instruments: llapis, retoladors i pinzells.
- Experimentació amb tècniques plàstiques i audiovisuals bàsiques: dibuix, pintura, collage, modelatge i imatge, treballant l'alfabet visual: punt, línia, taca, color, textura, volum, enquadrament, punts de vista i llum.

Criteris d'avaluació:

- Recitar la salutació al sol i imitar els seus gestos.
- Utilitzar les diferents campanes.
- Identificar quin so fa cadascuna.
- Saber que són les mandales i pintar-les.
- Utilitzar correctament la llengua oral.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.5. ACTIVITAT 5: So de l'abella

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Imatge d'una abella. Cercles. Plomes.
Descripció de l'activitat	Primer de tot els infants es posaran en rotllana i drets faran la salutació al sol. S'asseuran tots a la rotllana, i la mestra ensenyarà una imatge d'una abella i imitarà el seu so. Abans de començar l'activitat la mestra tocarà la campana, que voldrà dir l'inici de l'activitat Mindfulness. El joc consistirà en

	<p>que s'hauran de taparan les orelles i hauran de fer el so de l'abella "bbbb". Un cop tots aconseguixin fer el so de l'abella dividirem els infants en abelles i flors. Els que fan de flors s'hauran d'asseure dins d'uns cercles que estaran repartits per tot l'espai. S'hauran de quedar molt quiets i en silenci mentre que els que fan d'abelles es quedaran de peu. Seguidament se'ls hi diu a les flors que han de tancar els ulls i tapar-se les orelles. Un cop les flors tinguin els ulls tancats i les orelles tapades es donarà a cada infant que fa d'abella una ploma. I aquests faran el soroll de l'abella "bbbb" mentre fan pessigolles amb les plomes per la nuca i les orelles a les flors. Es poden anar canviant els papers un parell de cops.</p>
<p>Justificació de l'activitat</p>	<p>L'exercici d'orientació i el manteniment de l'atenció ens ajuden a descansar sense esforç, com quan xafem a fons el pedal del piano i permetem així que les notes ens segueixin reverberant una estona després d'haver xafat les tecles. Com més gran sigui la nostra capacitat de descansar sense esforç en aquest suport, major serà el resplendor natural de la nostra naturalesa com expressió puntual de la saviesa i l'amor infinits que es reveli a si mateixa i que llavors, no romanguí més oculta de la resta i, el que encara és més important, de nosaltres mateixos (Kabat, 2013). És per aquest motiu pel qual farem aquesta activitat del so de l'abella, per a què els infants mantinguin l'atenció, puguin concentrar-se i visualitzar-se com aquest petit insecte.</p>

Els **continguts** que es treballen són la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i el so de l'abella.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Conèixer i identificar el so de l'abella.
- Imitar el so de l'abella.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. La segona part del so de l'abella la fariem asseguts en rotllana o en semicercle davant la mestra.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, perquè els infants s'expressen oralment. El fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment. També treballarem la **cinestèsico corporal** ja que els infants hauran de moure's per l'espai per tal de poder fer petits massatges amb plomes i pessigolles als seus companys i companyes.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

2. Aprendre a pensar i comunicar:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- Conviure en la diversitat avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temps, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.
- Sensibilitat i percepció de les necessitats i els desitjos dels altres amb progressiva actitud d'ajuda i de col·laboració.

Autonomia personal i relacional

- Seguretat i confiança en les pròpies possibilitats d'aprenentatge i satisfacció pels progressos assolits.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Reconeixement i interpretació de diferents rols observables en entorns propers i quotidians.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Sensibilitat i interès per l'escolta, l'observació i l'exploració de possibilitats sonores i simbòliques de l'entorn.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.

Parlar expressar i comunicar

- Interès per compartir interpretacions, sensacions i emocions provocades per les produccions artístiques: literàries, musicals, teatrals, plàstiques i audiovisuals.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Recitar la salutació al sol i imitar els seus gestos.
- Iniciar-se en la relaxació.
- Focalitzar l'atenció.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.6. ACTIVITAT 6: Fem un click!

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Música relaxant de fons.
Descripció de l'activitat	Per començar l'activitat farem la salutació al sol i saludarem a la nostra amiga la granota, fent unes respiracions i donant-li un petó o abraçada. Després els hi preguntarem als alumnes com se senten i el perquè. Els hi explicarem que el seu melic és com un botó màgic que ells hauran d'estrènyer. Se'ls hi explicarà que han d'estar una petita estona callats amb els ulls tancats i quiets com la nostra amiga la granota. Un cop haguem fet això se'ls hi ha d'explicar que quan estiguin nerviosos i tinguin ganes de cridar, de córrer, de no parar quiets poden polsar el seu melic per tal de calmar-se. Els hi explicarem que és un botó màgic que quan se sentin nerviosos han de tocar, i asseure's tal com fa la granota fins que estiguin millor, més calmats.
Justificació de l'activitat	Segons Simón (2016) L'estar present implica que som conscients de l'emoció, però no ens identifiquem en ella. A l'estar presents en l'emoció ens fem plenament conscients

	<p>del que està passant, vivim l'emoció, però no ens perdem en ella. És a dir, no ens convertim en l'afecte, sinó que mantenim la distància sense deixar-nos dominar per ell. Amb el temps, quan l'emoció és clarament percebuda per la consciència, l'emoció va calmant-se. I això és possible perquè hem creat un espai en el qual l'emoció pot existir sense ofegar-nos ni oprimir-nos. Deixem d'identificar-nos amb el contingut de l'espai (que en aquests moments d'emoció), per anar identificant-nos amb el mateix espai.</p> <p>És molt important que els alumnes puguin identificar com se senten en tot moment per tal que es coneguin a ells mateixos, que puguin ser capaços de calmar-se quan estiguin nerviosos i tornar a la calma.</p>
--	---

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i el botó del melic.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Conèixer el punt de calma del cos.
- Aconseguir entrar en calma.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. La segona part de la sessió la farem asseguts en rotllana.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística** i la **interpersonal**, perquè els infants s'expressen oralment. El fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment. I també la **musical** perquè els infants hauran de relaxar-se amb la música tranquil·la i d'ambient que sonarà de fons.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.
- Explorar, experimentar, formular preguntes i verificar hipòtesis, planificar i desenvolupar projectes i cercar alternatives esdevenen elements clau en els processos de formació de l'alumnat.
4. Aprendre a conviure i habitar el món:
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències en organismes, objectes i materials.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Iniciar-se en la relaxació.
- Focalitzar l'atenció.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.
- Aconseguir relaxar-se.

9.7. ACTIVITAT 7: Bufem fort!

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30-40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Aigua. Sabó Pots o recipients. Palletes o estris per fer bombolles.
Descripció de l'activitat	Per començar, i com a cada sessió, farem la salutació al sol i respirarem amb la granota. Seguidament s'explicaran les instruccions de l'activitat. Situem als infants per taules, en grupets d'uns 5-6 alumnes. A cada taula repartirem un o dos parells de recipients i estris per fer bombolles. Tocarem la campana d'inici de sessió i un cop tots tinguin preparada la barreja amb el sabó, els farem un joc de bufar ràpid i bufar lent per observar què passa amb el sabó. Si surten més ràpides les bombolles, més a poc a poc, si surten més

	grosses o bé més petites. Els nens i nenes hauran de focalitzar l'atenció i concentrar-se per fer les bombolles que la mestra anirà indicant. Aquest joc el farem amb música relaxant de fons per tal de no tenir distraccions del soroll de l'entorn.
Justificació de l'activitat	Al practicar l'atenció plena a través de la respiració, no es tracta de pensar en ella, sinó de sentir-la i tal com succeeix a cada instant. D'aquesta manera acabem fonent-nos amb l'acte de respirar de forma conscient. Ens deixem portar pel nostre propi ritme de respiració. No hi ha inspiracions o expiracions adequades o inadequades, perquè no busquem cap respiració en concret. Com la respiració és "nova" en cada moment, si hi ha algun pensament, imatge, so, etc, que distregui i em treu de la pràctica s'ha de tornar a redirigir l'atenció a l'experiència de la respiració, tornar a la respiració conscient (Ramos et al., 2012).

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació, les bombolles de sabó i la respiració pròpia.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Controlar la respiració.
- Fer bombolles de diferents mesures segons la intensitat de la bufada.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. La segona part de la sessió la faríem per petits grups d'entre 5-6 infants asseguts a les seves taules.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, perquè els infants s'expressen oralment. El fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment. També la **cinestèsico corporal** perquè els infants hauran de regular la seva respiració per tal de fer unes bombolles d'unes determinades mesures i així respon a la capacitat de control del cos.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.

2. Aprendre a pensar i a comunicar.

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

- Explorar, experimentar, formular preguntes i verificar hipòtesis, planificar i desenvolupar projectes i cercar alternatives esdevenen elements clau en els processos de formació de l'alumnat.
- Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.

- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temps, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències en organismes, objectes i materials.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.

Organització progressiva de la lateralitat

- Disposició a la resolució de conflictes mitjançant el diàleg, a l'assumpció de responsabilitats i a la flexibilització d'actituds personals per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.

- Comprensió del llenguatge no verbal com a expressió de les emocions.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Focalitzar l'atenció en fer bombolles.
- Aconseguir controlar la respiració.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.8. ACTIVITAT 8: Juguem amb la llum

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Llanternes.
Descripció de l'activitat	Per començar, i com a cada sessió, farem la salutació al sol i saludarem a la granota fent unes respiracions amb ella. Seguidament, s'explicaran les instruccions de l'activitat. Situem als infants en un espai ampli on poguessin moure's i córrer. Primer de tot els farem caminar per l'espai, estant conscients, durant tota l'estona, del que hi ha al seu voltant. Apagarem o baixarem la intensitat de les llums de la sala o poliesportiu on es trobessin i la mestra amb una llanterna situarà la seva llum en un punt. Ells en silenci hauran d'anar cap aquella direcció, callats i a poc a poc. Quan tots hagin arribat al punt de llum, l'enfocarem en una altra zona. Així podrem aconseguir que tots prestin la mateixa atenció a un estímul. Al finalitzar la sessió, comentarem com ens hem sentit i comentarem com ha anat el seu funcionament.
Justificació de l'activitat	Seguint la dinàmica de caminar per l'espai tenint consciència del que passa al nostre voltant, es prosseguirà amb l'activitat de la llum. Amb aquest joc el que s'aconsegueix és que tots

	mantinguin atenció a un mateix estímul, deixant de banda els sons o interrupcions de l'entorn (De la Fuente i Del Pozo 2014).
--	---

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i el desplaçament per l'espai amb la llanterna.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Controlar el moviment.
- Desplaçar-se cap al lloc corresponent seguint la llum de la llanterna.
- Prestar atenció a un mateix punts i estar atents.

En referència a l'**estratègia metodològica** cal dir que la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. La segona part de la sessió la fariem en un espai ampli com pot ser un poliesportiu o una aula gran on poder-se desplaçar sense dificultat.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, ja que fem la salutació al sol entre tots. I el fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment. També treballem la intel·ligència **cinestèsico corporal** perquè els infants hauran de desplaçar-se en silenci i caminant tranquil·lament per l'espai seguint l'enfocament de la llanterna.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.

2. Aprendre a pensar i a comunicar.

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

- Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte i participar, gradualment, en activitats socials i culturals.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- La conscienciació de la pertinença social i comunitària, el respecte per la diversitat, el desenvolupament d'habilitats socials, el funcionament participatiu de la institució escolar, el treball en equip, l'empatia vers els altres, la gestió positiva dels conflictes, el desenvolupament de projectes en comú, etc., afavoreixen la cohesió social i la formació de persones compromeses.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temps, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Experimentació i interpretació de sensacions i significats referits a l'espai: dintre-fora, davant-darrere, segur-perillós, entre altres, i referits al temps: ritme, ordre, durada, simultaneïtat, espera.
- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.

- Disposició a la resolució de conflictes mitjançant el diàleg, a l'assumpció de responsabilitats i a la flexibilització d'actituds personals per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències en organismes, objectes i materials.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.
- Valoració de les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.
- Experimentació amb el gest i moviment, jugant a crear diferents moviments amb el cos, per saber trobar la pròpia capacitat expressiva i les emocions que comporta.

Parlar, expressar i comunicar

- Participació en converses sobre diferents temes, tot compartint les descobertes, hipòtesis, desitjos, sentiments i emocions, aprenent a contrastar i a incorporar les aportacions dels altres.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Focalitzar l'atenció en el punt de llum.
- Moure's correctament per l'espai.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.9. ACTIVITAT 9: El globus vermell

Nivell: P5

Curs: 2016/2017

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Conte del globus vermell. Un globus.
Descripció de l'activitat	Per començar, i com a cada sessió, farem la salutació al sol i respirarem amb la granota. Un cop feta aquesta salutació la mestra situarà als infants en semicercle o davant seu i explicarà el conte del globus vermell. Aquest conte ens tracta d'un nen que infla un globus, la mestra anirà fent els gestos d'inflar el globus i tots els infants hauran d'imitar-la fent uns exercicis de respiració. Després d'explicar el conte, podrem sortir fora de l'aula per anar a un parc o zona tranquil·la al aire lliure, i es repartirà un globus a cada infant i provarem d'inflar-lo lentament, o molt ràpid. Així els infants podran focalitzar l'atenció en la respiració i aconseguir relaxar-se.
Justificació de l'activitat	És obvi dir que respirem constantment, no obstant això, no acostumem a parar esment tret que tinguem alguna dificultat per respirar bé en un moment donat. Al practicar l'atenció plena a través de la respiració, no és tracta de pensar en ella, sinó de sentir-la tal com succeeix a cada instant. D'aquesta

	<p>manera acabem fonent-nos amb l'acte de respirar de forma conscient. Ens deixem portar pel nostre propi ritme de respiració. No hi ha inspiracions o expiracions adequades o inadequades. Com la respiració és "nova" en cada moment, si sorgeix algun pensament, imatge o so, que ens distreu i ens treu de la pràctica, s'ha de tornar a redirigir l'atenció a l'experiència de la respiració: tornar a la respiració conscient. (Ramos, N. et al 2012). Quan prestem atenció podem escollir que és el que volem fer i com desitgem fer-ho. No ens deixem portar pels nostres pensaments ni per les nostres emocions ni per les nostres sensacions, sinó que som capaços d'actuar conscientment. Així comencem a respondre en lloc de reaccionar de manera automàtica. La clau per practicar Mindfulness és la respiració. És com l'àncora que em fa tornar un cop darrere l'altre al present, l'aquí i l'ara. La respiració em porta a un estat de calma i tranquil·litat que m'ajuda a pensar, sentir i actuar amb claredat (Dia, 2015).</p>
--	--

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i el conte del globus vermell.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Comprendre el conte del globus.
- Controlar la respiració.
- Aconseguir relaxar-se.
- Focalitzar l'atenció.

En referència a l'**estratègia metodològica** la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzaríem drets en rotllana. La part del conte la faríem asseguts en semicercle o situats davant la mestra i finalment per inflar els globus sortiríem a l'exterior a una zona tranquil·la.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **lingüística i la interpersonal**, ja que fem la salutació al sol entre tots. I el fet d'escoltar els companys i la mestra els permet utilitzar les paraules eficaçment. També treballem

la intel·ligència **cinestèsico corporal** perquè els infants hauran de controlar la respiració del seu cos.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.

2. Aprendre a pensar i a comunicar.

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

4. Aprendre a conviure i habitar el món:

- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temps, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.

Relacions afectives i comunicatives

- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.
- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Observació i reconeixement de semblances i diferències en organismes, objectes i materials.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.
- Valoració de les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Escolta i comprensió de narracions, contes, cançons, llegendes, poesies, endevinalles i dites tradicionals i contemporànies, com a font de plaer i d'aprenentatge.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Focalitzar l'atenció en la respiració.
- Controlar la respiració al inflar el globus.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.10. ACTIVITAT 10: Les emocions

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Cartolines amb les emocions. Vareta màgica.
Descripció de l'activitat	<p>Un cop feta la salutació al sol, com a cada sessió, situarem als infants en rotllana. Al centre de la rotllana situarem tot de cartolines que expressen emocions diverses. Ells hauran d'agafar la imatge que en aquell moment representa com se senten. Un cop tinguin la imatge diran perquè l'han escollit i l'expressaran.</p> <p>Quan tots hagin fet això anirem a un lloc ampli com el poliesportiu de l'escola o bé el pati. La mestra i un o dos ajudants tindran cadascú una vareta "màgica" i aniran tocant i perseguint a cada infant per a què expressin una de les emocions que s'han tractat abans a l'aula. D'aquesta manera podrem observar si han comprés l'emoció i la saben representar. A l'acabar la sessió parlarem de com ha anat, com ens hem sentit, si ens ha agradat i resoldrem els dubtes existents de forma cooperativa.</p>
Justificació de l'activitat	<p>L'estar present en les emocions que sentim en tot moment, és que som conscients d'elles però no ens identifiquem amb ella. Al estar presents en l'emoció, ens fem plenament conscients del que està passant, vivim l'emoció, però no ens perdem en ella. És a dir, no ens convertim en l'afecte sinó que mantenim la distància sense deixar-nos dominar per ell. Amb el temps, quan l'emoció és clarament percebuda per la consciència, l'emoció va calmant-se. I això és possible perquè hem creat un espai en el qual l'emoció pot existir sense ofegar-nos ni oprimir-nos. Deixem d'identificar-nos amb el contingut de l'espai (l'emoció) per anar identificant-nos amb el mateix espai (Simón, 2016). Identificar les emocions</p>

	des d'edats primerenques ajudarà als infants a poder solucionar més fàcilment els seus problemes, desenvoluparà l'empatia cap als altres i els ajudarà a conviure en una societat diversa.
--	--

Els **continguts** que es treballen són la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i l'expressió de les emocions,

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Reconèixer i identificar les emocions.
- Saber expressar les emocions.
- Prestar atenció al canvi d'emoció quan succeeixi.

En referència a l'**estratègia metodològica** la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. Per expressar les emocions ho fariem tots asseguts en semicercle o rotllana i finalment el joc de la vareta el fariem desplaçant-nos pel pati o poliesportiu de l'escola.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **interpersonal i la intrapersonal** ja que cada infant ha d'identificar com es sent i reconèixer les emocions dels companys i companyes.

Una altra intel·ligència que treballarem és la **lingüística**, ja que fem la salutació al sol entre tots. I el fet de comunicar-se entre ells els ajuda a poder raonar i fer hipòtesis sobre el tema.

També treballem la intel·ligència **cinestèsico corporal** perquè els infants hauran de desplaçar-se per l'espai perseguint als seus companys per a que expressin emocions diverses.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- L'autoconeixement, la construcció i l'acceptació de la pròpia identitat, l'autoestima, l'educació de les emocions, l'autoexigència i el desenvolupament d'estratègies d'aprenentatge, del pensament crític i d'hàbits responsables són essencials per aprendre a ser i actuar de manera autònoma.

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
 - Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
2. Aprendre a pensar i a comunicar.
- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.
3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.
- Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.
4. Aprendre a viure i habitar el món:
- La conscienciació de la pertinença social i comunitària, el respecte per la diversitat, el desenvolupament d'habilitats socials, el funcionament participatiu de la institució escolar, el treball en equip, l'empatia vers els altres, la gestió positiva dels conflictes, el desenvolupament de projectes en comú, etc., afavoreixen la cohesió social i la formació de persones compromeses.
 - Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.
- Identificació de les emocions bàsiques: amor, alegria, tristesa, enuig i por a partir de les pròpies vivències. Associació amb causes i conseqüències. Relació entre coneixement i acció.
- Expressió de les pròpies emocions per mitjà dels diferents llenguatges: corporal, plàstic, musical i verbal. Adquisició progressiva del vocabulari referit a les emocions.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temps, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.
- Disposició a la resolució de conflictes mitjançant el diàleg, a l'assumpció de responsabilitats i a la flexibilització d'actituds personals per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

Relacions afectives i comunicatives

- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.
- Valoració de les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.
- Experimentació amb el gest i moviment, jugant a crear diferents moviments amb el cos, per saber trobar la pròpia capacitat expressiva i les emocions que comporta.

Parlar, expressar i comunicar

- Participació en converses sobre diferents temes, tot compartint les descobertes, hipòtesis, desitjos, sentiments i emocions, aprenent a contrastar i a incorporar les aportacions dels altres.
- Ús de la llengua per mostrar acords i desacords i resoldre conflictes de manera apropiada i assertiva.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Focalitzar l'atenció en el punt de llum.
- Moure's correctament per l'espai.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

9.11. ACTIVITAT 11: Fem massatges

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 30-40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Màrfegues. Pilotes de diferents textures i mides.
Descripció de l'activitat	Un cop feta la salutació al sol, com a cada sessió, situarem als infants en rotllana per explicar-los-hi l'activitat. Es farà sonar la campana i els infants es posaran per parelles sobre una màrfega i tindran dos pilotes de formes diferents. Un cop estiguin sobre la màrfega es posarà de fons una música relaxant. La mestra anirà donant les instruccions de com realitzar el massatge amb una veu tranquil·la. Primer de tot amb la pilota repassaran el voltant del cos de l'infant, seguidament es farà un massatge amb les diferents pilotes des dels peus fins al cap. Els massatges es faran de manera tranquil·la i relaxada sense moure la pilota bruscament. Un cop hagin acabat el primer massatge canviaran i l'altre membre de la parella serà qui el realitzarà a l'altre.
Justificació de l'activitat	“Com et sents?”, “et noto...” “sembla que estàs...”, podem ajudar a fer-los conscients del que estan sentint quan notem clarament que una emoció no s'aconsegueix a reconèixer. D'aquesta forma se sembla una consciència emocional. Mitjançant la relaxació amb els massatges, és una forma d'afavorir un clima relaxat i acollidor, a més de potenciar els vincles afectius i de relació entre els nens i les nenes a través del massatge compartit. És important que un cop realitzada l'activitat els preguntem com s'han sentit i agraïm al company/a que ens ha fet el massatge per afavorir el benestar (De la Fuente i Del Pozo, 2014).

Els **continguts** que es treballen són la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació i la relaxació mitjançant el massatge amb pilotes.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Reconèixer i identificar les emocions.
- Comprendre la importància de la relaxació.
- Aprendre a calmar-se un mateix i al seu company.

En referència a l'**estratègia metodològica** la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzariem drets en rotllana. Per realitzar els massatges ho faríem per parelles sobre una màrfega o catifa.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **interpersonal i la intrapersonal** ja que cada infant ha d'aconseguir entrar en calma i relaxar-se un mateix i al seu company/a. Una altra intel·ligència que treballarem és la **lingüística**, ja que fem la salutació al sol entre tots. I el fet de comunicar-se entre ells els ajuda a poder raonar i fer hipòtesis sobre el tema. També treballem la intel·ligència **cinestèsico corporal** perquè els infants hauran de controlar els moviments de la pilota mitjançant la coordinació ull-mà així com també aprendre a relaxar el cos i la ment.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- L'autoconeixement, la construcció i l'acceptació de la pròpia identitat, l'autoestima, l'educació de les emocions, l'autoexigència i el desenvolupament d'estratègies d'aprenentatge, del pensament crític i d'hàbits responsables són essencials per aprendre a ser i actuar de manera autònoma.
- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.

2. Aprendre a pensar i a comunicar.

- Progressar en la comunicació i l'expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

4. Aprendre a viure i habitar el món:

- La conscienciació de la pertinença social i comunitària, el respecte per la diversitat, el desenvolupament d'habilitats socials, el funcionament participatiu de la institució escolar, el treball en equip, l'empatia vers els altres, la gestió positiva dels conflictes, el desenvolupament de projectes en comú, etc., afavoreixen la cohesió social i la formació de persones compromeses.

- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Exploració i reconeixement de les pròpies possibilitats a través del cos: emocionals, sensorials i perceptives, motrius, afectives i relacionals, expressives i cognoscitives.
- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temporal, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes en alguns jocs.
- Exploració, acceptació, respecte i valoració positiva dels trets característics dels altres, sense prejudicis ni estereotips que dificulten la convivència.

Relacions afectives i comunicatives

- Disposició per la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la flexibilització d'actituds personals, per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Experimentació i interpretació

- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.
- Valoració de les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Experimentació amb el gest i moviment, jugant a crear diferents moviments amb el cos, per saber trobar la pròpia capacitat expressiva i les emocions que comporta.

Parlar, expressar i comunicar

- Participació en converses sobre diferents temes, tot compartint les descobertes, hipòtesis, desitjos, sentiments i emocions, aprenent a contrastar i a incorporar les aportacions dels altres.
- Ús de la llengua per mostrar acords i desacords i resoldre conflictes de manera apropiada i assertiva.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Coordinació dels moviments òculs-manuals.
- Moure la pilota sobre el cos del company seguint les instruccions.
- Aconseguir relaxar-se mitjançant la concentració.

9.12. ACTIVITAT 12: El pot de la calma

Nivell: P5

PROGRAMACIÓ DE L'ACTIVITAT

Durada: 1 sessió de 40 minuts aproximadament.

Material per a l'activitat	Pots de plàstic transparents. Aigua. Purpurina. Cola líquida.
Descripció de l'activitat	<p>Després d'haver fet la salutació al sol, com a cada sessió, farem unes respiracions amb la nostra amiga granota per tranquil·litzar-nos i començarem amb l'activitat. En aquest cas realitzarem l'anomenat "Pot de la calma". Es repartirà un pot a cada infant, ells primer de tot hauran d'omplir-lo amb aigua. Seguidament, li posaran unes gotes de cola líquida i ho barrejaran amb l'aigua. A continuació, se'ls hi repartirà purpurina de diferents colors i ells i elles hauran d'introduir-la dins del pot que conté l'aigua i les gotes de pegament.</p> <p>Un cop que tots tinguin el pot de la calma acabat se'ls hi explicarà que aquest pot serveix per relaxar-se i calmar-se quan estan enfadats, tristos o se sentin que en el seu cap hi ha molts pensaments dispersos. Se'ls hi preguntarà com se senten en aquell moment. I explicarem que quan se sentin tristos, enfadats o amb molts pensaments, hauran de moure el pot i mirar com la purpurina esta barrejada i cau fins al final del pot. Se'ls hi ha de dir que el mateix passa amb els pensaments o idees que ells tenen dins del seu cap. Que quan estem nerviosos o alterats el que hem de fer és seure quiets per a tranquil·litzar-nos i poder-nos sentir millor.</p>
Justificació de l'activitat	Segons López, (2005) antigament l'educació tradicional valorava més l'adquisició de conceptes i coneixements que educar les emocions, sense tenir en compte que els dos aspectes són molt importants i que s'han de treballar globalment. Per educar s'ha de tenir present el

	desenvolupament integral de l'infant, tant a nivell cognitiu com físic, moral, afectiu i emocional. Avui dia cada dia tenen més importància el saber reconèixer i enfrontar les pròpies emocions perquè “L'escola que aposti per un model d'ensenyament que se sustenti en el tacte, la tendresa i l'estimació, formarà alumnes capaços de ser responsables del que són del que fan i del que tenen” (Palou i Mèlich, 2000).
--	--

Els **continguts** que es treballen són la granota, la salutació al sol, els gestos d'aquesta salutació, les emocions i el concepte de pot de la calma i tot el que aquest inclou.

Pel que fa als **objectius** d'aquesta activitat, són els següents:

- Iniciar-se en l'escolta activa.
- Reconèixer i identificar com se senten.
- Saber expressar les emocions.
- Comprendre la utilització del pot de la calma.
- Aconseguir focalitzar l'atenció en l'activitat.

En referència a l'**estratègia metodològica** la primera part de la sessió de la salutació al sol la realitzarem drets en rotllana. Per realitzar el pot de la calma ho farem cada un des de la seva taula, en agrupacions de 5-6 infants. Un cop haguéssim acabat de muntar el pot ens asseurarem en rotllana per tal de comentar els sentiments de cada un i explicar com funciona.

Pel que fa a les intel·ligències múltiples que es treballen en aquesta activitat són la **interpersonal i la intrapersonal** ja que cada infant ha d'identificar com se sent i reconèixer les seves emocions i comunicar-se amb els altres. Una altra intel·ligència que treballarem és la **lingüística**, ja que fem la salutació al sol entre tots i comunicar-se entre ells i elles sobre com es senten. Treballarem la intel·ligència **visual espacial** ja que hem de presentar les nostres idees visualment en el pot de la calma realitzant la creació amb precisió. També treballem la intel·ligència **lògic matemàtica** perquè hauran de controlar la quantitat d'aigua que posen al pot, quantes gotes i purpurina han de posar.

Referent a les **capacitats** del Currículum d'Infantil, treballem les següents:

1. Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma:

- L'autoconeixement, la construcció i l'acceptació de la pròpia identitat, l'autoestima, l'educació de les emocions, l'autoexigència i el desenvolupament d'estratègies d'aprenentatge, del pensament crític i d'hàbits responsables són essencials per aprendre a ser i actuar de manera autònoma.
- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.

2. Aprendre a pensar i a comunicar.

- Progressar en la comunicació i expressió ajustada als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.

3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

- Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar-hi en conseqüència.

4. Aprendre a viure i habitar el món:

- Viure en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.

Pel que fa a les **àrees** del Currículum del Segon Cicle d'Infantil, s'hi inclouen:

L'àrea de descoberta d'un mateix i dels altres

Autoconeixement i gestió de les emocions

- Acceptació positiva de les pròpies característiques, tant capacitats com limitacions personals.
- Identificació de les emocions bàsiques: amor, alegria, tristesa, enuig i por a partir de les pròpies vivències. Associació amb causes i conseqüències. Relació entre coneixement i acció.

- Expressió de les pròpies emocions per mitjà dels diferents llenguatges: corporal, plàstic, musical i verbal. Adquisició progressiva del vocabulari referit a les emocions.

Joc i moviment

- Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudir personal i de relació amb si mateix, amb els altres i amb els objectes.
- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes i la situació espai temps, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques.

Organització progressiva de la lateralitat

- Comprensió i valoració progressiva de la necessitat de normes.
- Disposició a la resolució de conflictes mitjançant el diàleg, a l'assumpció de responsabilitats i a la flexibilització d'actituds personals per trobar punts de coincidència amb els altres i arribar a acords.
- Sentiment de pertànyer al grup i compromís de participar en projectes compartits.
- Reflexió sobre les relacions que s'estableixen en els grups i participació en la concreció de normes per afavorir la convivència.

L'àrea de descoberta de l'entorn

Exploració de l'entorn

- Ús de diferents recursos per recollir i comunicar els fets.

Experimentació i interpretació

- Experimentació d'accions que provoquen canvis en objectes i materials, fent anticipacions i comparant resultats.
- Verbalització dels processos i dels resultats, evocant l'experiència realitzada i valorant les aportacions dels altres.
- Valoració de les normes que regeixen la convivència en els grups socials, tot establint relacions de respecte i col·laboració amb les persones de l'entorn proper.

L'àrea de comunicació i llenguatges

Observar, escoltar i experimentar

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats quotidianes i relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.

Parlar, expressar i comunicar

- Participació en converses sobre diferents temes, tot compartint les descobertes, hipòtesis, desitjos, sentiments i emocions, aprenent a contrastar i a incorporar les aportacions dels altres.
- Ús de la llengua per mostrar acords i desacords i resoldre conflictes de manera apropiada i assertiva.

Criteris d'avaluació:

- Comprendre l'activitat.
- Construir un pot de la calma.
- Mesurar les quantitats que s'han de posar dins del pot.
- Identificar els sentiments propis.
- Focalitzar l'atenció en l'activitat.
- Tenir una actitud d'escolta activa envers els companys i la mestra.

10. ANÀLISI DE LES SESSIONS DE MINDFULNESS

Durant el període entre el 20 al 28 d'abril, vaig poder realitzar les quatre primeres sessions de la programació de Mindfulness a una aula de P5 del col·legi el Carme de Lleida.

Aquestes sessions van ser realitzades a la mateixa aula de P5, on vaig poder crear un espai més ampli redistribuint les taules i cadires de manera que quedés un bon espai central al mig de l'aula, tot i que hauria estat millor poder-les dur a terme al poliesportiu, al pati o a una sala més ampla, però per motius de logística escolar no va ser possible.

Les sessions les vaig realitzar per la tarda, després de dinar, ja que és una hora en la qual els infants estan molt receptius i busquen més calma.

He de dir que no les vaig realitzar en divendres sinó entre setmana, ja que els divendres és un dia en què acostumen a estar més alterats.

10.1. Primera sessió:

Quan vaig arribar a l'aula per fer la primera sessió de Mindfulness, els infants ja estaven avisats que vindria i que faria una activitat per estar tranquils. Com feia alguns mesos que no els veia, vaig decidir realitzar una activitat prèvia, no inclosa dins la programació, de presentació per poder captar la seva atenció i recordar els seus noms.

Per tal de fer una presentació més dinàmica i que estiguessin atents, els vaig portar un timbre/campaneta. El que s'havia de fer consistia en què cadascú havia de dir el seu nom, tocar el timbre i passar-lo al seu company/a. Vaig decidir utilitzar aquest objecte per a captar la seva atenció i crear un clima de silenci.



Imatge 1: foto pròpia activitat 1

Durant la primera sessió, tal com diu la programació, es presentava la granota als infants. Els hi vaig explicar una petita història sobre la granota. Un animaló que quan estava molt nerviós, tenia por o bé quan estava tant content que no podia contenir la seva alegria, parava a respirar, i ho feia posant les seves mans sobre la panxa, agafant i soltant aire. Vam seguir les instruccions que la granota deia i tots junts vam respirar per calmar-nos. Ho vam repetir unes quantes vegades i després els vaig explicar que després del pati o d'estar jugant, ja fos a casa o a l'escola, podien seure i respirar tal com la granota els hi havia ensenyat per calmar-se i sentir-se millor amb ells mateixos. Per fer més pròxima la granota als nens i nenes, vaig deixar que tots i totes la toquessin, li fessin un petó i l'abracessin.



Imatge 2: foto pròpia activitat 1

Un cop introduït el personatge de la granota a l'aula vam fer la salutació al sol. Primer de tot la vaig fer jo sola per ensenyar-los-hi la cançó i els gestos que havien de fer. Seguidament, tots junts la vam fer tot i que alguns d'ells no se'n sortien en algunes posicions.

He de dir que l'espai en el qual estàvem era una mica limitat i no facilitava la bona realització de les postures de ioga, però tot i així ens en vam sortir força bé.

10.2. Segona sessió:

En aquesta segona sessió, realitzada el dia següent després de la primera, els infants ja tenien més coneixements del que els hi venia a fer. Quan vaig entrar per la porta ja em van preguntar: "Què farem alguna cosa per estar tranquils?"

Per començar la sessió vam tornar a realitzar la salutació al sol en rotllana. Aquest cop, entre la tutora i jo, vam intentar fer més espai dins l'aula tot i que seguia sent bastant limitat.

Al fer-la un segon dia, molt d'ells recordaven la cançó i sabien fer les diferents posicions que vàrem realitzar en l'anterior sessió.



Imatge 3: foto pròpia activitat 2



Imatge 4: foto pròpia activitat 2



Imatge 5: foto pròpia activitat 2



Imatge 6: foto pròpia activitat 2

La salutació al sol la vam repetir dos o tres cops ja que els hi agradava molt i s'ho passaven d'allò més bé. Després els hi vaig dir que els hi havia portat un conte que segurament no havien escoltat mai, aquest es deia "Un bosc tranquil". Els infants es van asseure al meu davant per tal de poder escoltar i veure el conte millor.

Dins d'aquest conte donava algunes instruccions per agafar i soltar aire, per seure correctament, per poder fer el que els deia i això ho van anar fent mentre els hi explicava el conte.

Un cop explicat el conte, per tal de practicar l'atenció i veure si havien estat atents i havien comprès la història, els vaig fer preguntes sobre aquest amb l'ajuda d'unes targetes amb imatges dels personatges.

Les preguntes que els vaig fer van ser les següents:

- Quants cops ha aparegut l'eriçó?
- Quin element té a la boca el talp? Què li passa al final al que té a la boca?
- Coneixes els noms dels animals del bosc?
- Quants animals diferents hi trobem?
- Quin és l'insecte que apareix a totes les pàgines del conte?

Els infants estaven molt participatius i van gaudir de l'activitat. Alguns d'ells no sabien la resposta o bé la deien per provar sort. Tot i així la gran majoria van demostrar haver estat atents i haver comprès la narració.



Imatge 7: foto pròpia activitat 2



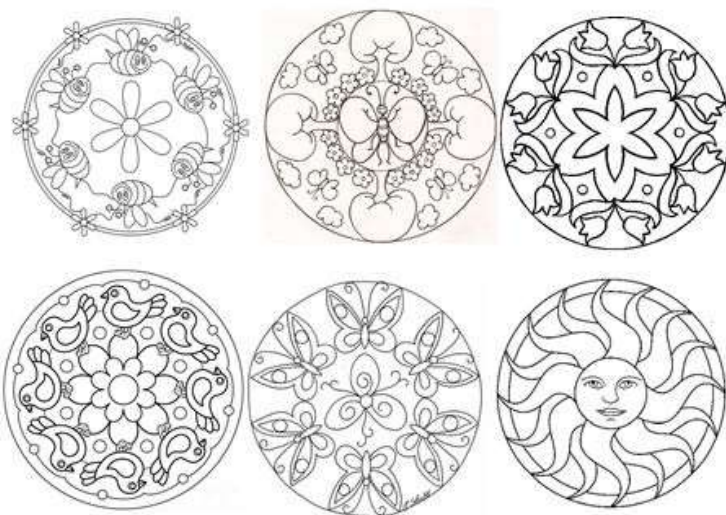
Imatge 8: foto pròpia activitat 2

10.3. Sessió 3:

La tercera sessió va ser molt més tranquil·la. La vaig realitzar a primera hora de la tarda, com les altres anteriors i els infants estaven molt receptius. En aquesta sessió, vam començar fent la salutació al sol, que ja se'ls hi feia familiar i tant els agradava. Seguidament, els hi vaig explicar què eren les mandales, per a què servien i els hi vaig proposar de pintar-ne una cadascú, amb silenci i música tranquil·la de fons.

Els infants van pintar els seus mandales amb una música tranquil·la i amb silenci, tot i que al principi se'ls feia difícil no parlar o moure's per l'aula. Però després de recordar-los-hi un parell de cops, van seguir pintant amb silenci.

Algun dels mandales va ser pintat amb molta cura, això em va sorprendre força per ser que tenen d'entre 5-6 anys i alguns d'ells encara no pinten amb tanta precisió. Penso que el fet d'estar tranquils amb la música, de pintar una cosa nova per ells i que els mandales tinguessin unes línies limitadores i espais amplis per dins els va facilitar la feina.



Imatge 9: foto pròpia activitat 3 Imatge 10: muntatge dels mandales Google imatges

10.4. Sessió 4:

En aquesta quarta i última sessió, quan vaig entrar a l'aula els nens i nenes ja em deien frases com: "Respirarem avui?", "Farem un joc de tranquil·litat?" i sobretot el que més em va sorprendre va ser que em van dir "Avui encara no hem saludat al sol, que ho farem ara?"

Així que primer de tot vam realitzar la salutació al sol. Continuàvem tenint un espai una mica limitat però tot i així ens en sortíem bastant bé. Seguidament, vaig tornar a portar la granota per tal de poder fer unes respiracions tots junts i calmar-se per si estaven nerviosos o nervioses. Els infants es van asseure amb l'esquena ben recta, les mans sobre la panxa, i anaven agafant i soltant aire tal com els hi deia. Això ho vàrem repetir tres o quatre cops per tal d'entrar en calma i concentrar-nos per fer l'activitat.

Seguidament, es van asseure tots en rotllana al meu voltant per tal de realitzar la quarta activitat de la programació "Sonen les campanes". Els hi vaig presentar el material que portava dins d'una capsa de mussols. Portava tres campanes de diferents mides. Primer vaig treure la més gran i la vaig fer sonar i els hi vaig deixar als infants per a què tots la poguessin tocar, també portava una campana mitjana i una de petita, i vaig seguir el mateix procediment de deixar-los-hi veure i tocar per fer més pròxim a ells el material.

Els hi vaig explicar les normes del joc, que consistia en què un voluntari/ària es tapés els ulls i un dels seus companys/es triaria una campana i la faria sonar un parell de cops. I així ho vam fer, una nena va ser la primera voluntària i un dels seus companys va tocar la campana petita mentre aquesta tenia els ulls tapats. Va tocar-la un parell de cops i ella la va identificar. I així ho vàrem fer cinc o sis cops més fins que els infants ja sabien quin era el so de totes les campanes que portava a la capsa i focalitzessin l'atenció. Al final de l'activitat alguns d'ells estaven cansats ja que no incloïa la participació de tota la classe a la vegada.

11. CONCLUSIONS

Avui en dia tant als infants com als joves, els resulta molt difícil poder trobar un moment de pau i calma, ja que estem envoltats d'un entorn ple de distraccions i molt estimulat. A conseqüència d'aquesta desconexió interior als nens i nenes els és més difícil prendre decisions que realment els beneficiïn a ells mateixos i als altres, el que provoca una vida més estressant.

Duent a terme quatre de les sessions que he dissenyat a una aula de P5, m'he pogut adonar que en aquestes condicions en les quals viu la societat avui en dia, és més difícil adquirir les capacitats i aprendre els continguts a l'escola, també es fa més difícil establir unes relacions interpersonals sanes i satisfactòries, que els ajudin a estar en contacte amb el millor d'ells mateixos.

La pràctica del Mindfulness no és una altra cosa que acostumar-se a un estat en què la ment i el cos estigui més present, obert i atent, que conseqüentment es torna més serè, reflexiu i compassiu.

En aquestes sessions he pogut veure que existeix un gran desconeixement en les escoles sobre el tema del Mindfulness, tant pels docents que no tenen formació, com pels pares i mares que desconeixen el tema.

Per tal d'introduir el Mindfulness al professorat i poder arribar a les famílies per a què aquestes es conscienciïn sobre la importància d'aquesta pràctica, he dissenyat un pla lector.

En aquest pla lector se'ns inclou una breu explicació de què és el Mindfulness, es donen recursos tant a mestres com a pares com contes, llibres de coneixement, recursos didàctics, notícies recents sobre el Mindfulness, aplicacions mòbils, webs d'interès, música per treballar la relaxació i recursos audiovisuals. És una guia, a mode de tríptic, molt completa en què tant la família com els mestres del centre poden començar a introduir-se en el tema, i si els hi interessa implantar-ho en les aules.



RELAXACIÓ

INFANTIL

Pla de lectura curs 2016/2017

Désirée Ramirez

NOTÍCIES

EL DIARIO VASCO Diario Vasco (2016). *Un colegio sustituye los castigos por el yoga y la meditación.* Una escola situada a USA, va canviar la forma de càstig. L'ansietat i l'estrès que aquests nens i nenes generen, són rebutats pels exercicis de respiració i relaxació.

LA VANGUARDIA

La Vanguardia (2014). *Clases de meditación.* A una escola pública de Barcelona realitzen un projecte pilot per la introducció del ioga a quart de primària, com una activitat curricular dins l'horari escolar.

APLICACIONS



Yoga kids. Els infants poden imitar i experimentar diferents posicions del ioga visualitzant fotos i vídeos interactius.



Intimind. Destinada per a joves i adults amb onze meditacions per aprendre a mantenir la calma en situacions estressants.

WEBS

Proposta de l'associació espanyola de Mindfulness per desenvolupar habilitats cognitives, emocionals i relacionals, tant en l'àmbit escolar com familiar.



Tècniques de relaxació vivencial aplicades a l'aula amb l'objectiu de portar a les aules la relaxació i la meditació amb la finalitat de portar calma i innovació pedagògica.



Programa TREVA

MÚSICA



VV. AA. (2008). *Mis primeras canciones de relajación.*

Cada cançó d'aquest llibre amb CD evoca un univers diferent per despertar al bebè als sons de la natura i dels animals. Inclou idees per fer massatges al nadó.



HERNÁNDEZ, M. (2005). *Canciones y masajes de 0 a 3 años.* Projecte educatiu que promou situacions de benestar, calma i relaxació per afavorir el clima d'aprenentatge creatiu. Inclou un CD amb música amb la força de la paraula parlada o cantada.

RECURSOS AUDIOVISUALS



Relajación para niños: La respiración: Mindfulness infantil. Relaxació guiada per a infants de totes les edats amb la qual es fan exercicis de respiració recorrent tot el cos. Ajuda a centrar-se i calmar l'ansietat de les emocions.



YOGIC: El cuento de las mariposas. La millor forma perquè els infants i els seus pares aprenguin, gaudeixin i comparteixin la pràctica del ioga a través de vídeos tutorials.

Què és el Mindfulness o Atenció plena?

És prestar atenció, de manera intencionada, a allò que succeeix aquí i ara, dins i fora de mi, amb una actitud amable, compassiva i curiosa, per poder escollir la meua conducta o comportament. La clau per practicar Mindfulness és la respiració. És l'àncora que em fa retornar al present, que m'ajuda a pensar, a sentir i a actuar amb claredat.

Aquest pla de lectura està pensat per poder treballar la relaxació infantil a partir de la pràctica del Mindfulness. Donant orientacions tant a pares com a mestres per tal d'endinsar-nos en la temàtica a partir dels següents recursos.

CONTES

CASTEL (2015). *Respira*. Barcelona: Fragmenta. A partir d'una conversa d'un nen i la mare a l'hora d'anar a dormir. Recull exercicis de respiració conscient i una guia de com es treballa cada exercici.



DIA, (2015). *Un bosque tranquilo: Mindfulness para niños*. Madrid: Librería Argentina. Ens explica com prendre consciència de l'atenció a partir de la seva protagonista la Fada Atenció Plena. També ens proporciona exercicis, consells i passatemps per treballar-ho de manera fàcil i amena amb els infants.



CALLE (2015). *Un tesoro en las cumbres*. Almería: Cuento de luz. Senzills exercicis de concentració i d'atenció, a través d'una petita aventura, inicia als més petits en la beneficiosa pràctica de la meditació.

SHARDLOW (2015). *Julieta y un día en el jardín: Un cuento de primavera de yoga para niños*. Uruguay: Kids yoga stories.



La història enllaça diverses postures de loga en una seqüència específica per crear un conte coherent i significatiu.

LLIBRES DE CONEIXEMENT



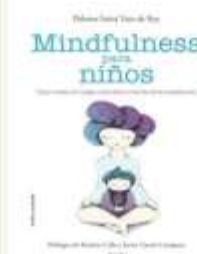
SNEL, E. (2013). *Tranquils i atents com una granota*. Conté històries i exercicis senzills i breus de relaxació, basat en el mètode Mindfulness de Jon Kabat-Zinn. Inclou un CD amb 11 meditacions guiades per a infants.



KABAT-ZINN, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Ens proporciona les respostes per aconseguir la connexió més clara, duradora i amorosa amb nosaltres mateixos i el món. Inclou un CD amb cinc meditacions Mindfulness.

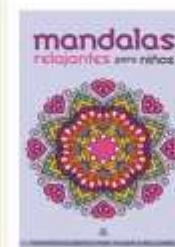


KAISER GREENLAND, S. (2014). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Desclee de Brouwer. Se'ns expliquen els beneficis de l'entrenament amb Mindfulness amb infants de 4 anys amb exercicis, cançons i jocs adaptats.



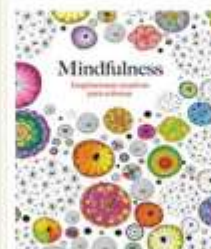
SAINZ, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Ens explica tècniques de Mindfulness per a posar-les en el dia a dia i crear una llar plena de pau i felicitat. La pràctica de la meditació tranquil·litza la ment i la serena.

RECURSOS DIDÀCTICS



VV. AA. (2015). *Mandalas relajantes para niños*. Aquesta col·lecció presenta una selecció de mandales perquè els infants els pintin al seu gust i desenvolupin les seves capacitats creatives al mateix temps que es relaxen i milloren la seva concentració.

VV. AA. (2015). *Mindfulness: inspiraciones creativas para colorear*. Barcelona: Alma europa. Llibre per acolorir per combatre l'estrès i trobar la inspiració. Deixa volar la teua imaginació mentre dones color als detalls de les làmines.



Aplicar el Mindfulness en l'educació té com a objectiu ensenyar aquesta habilitat, manera de ser i viure, a través de tècniques curtes i conceptuals simples, exposades amb un llenguatge i activitats que els infants puguin entendre i interioritzar, i així practicar-les en petits moments del dia a dia. Els beneficis que podran veure a llarg termini, gràcies a aquesta pràctica, seran que els infants tindran una major capacitat de concentració, una major gestió emocional i control dels seus impulsos una capacitat reflexiva més desenvolupada, més empatia i compassió cap als altres.

Pel que fa als objectius que m'havia plantejat a l'inici del treball, penso que he realitzat un marc teòric adequat justificat i amb una fonamentació teòrica que he aportat dels llibres i articles que he anat consultant. He mostrat també com la disciplina del Mindfulness ens serveix per abordar situacions que succeeixen a les escoles i els projectes que s'estan duent a terme per endinsar-se cada dia més en el món educatiu.

He pogut dissenyar unes activitats Mindfulness de les quals he aplicat quatre sessions amb nens i nenes de P5. Aquesta posada en pràctica m'ha resultat molt profitosa ja que he vist possible la utilització d'aquesta tècnica dins l'aula, aportant als infants un temps de calma en el qual es poden relaxar, tranquil·litzar i pensar en ells mateixos. A més a més, he dissenyat un tríptic com a proposta d'introducció del Mindfulness a les escoles per tal que tant docents com pares i mares puguin ser conscients dels beneficis que aquesta tècnica aporta a la vida diària i com poder-ho treballar amb els infants.

Finalment, després de fer un petit recordatori sobre els objectius que m'havia establert a l'inici del treball, volia fer incidència en alguns punts en particular amb els quals faig una petita reflexió personal sobre el tema.

Primerament, voldria destacar que he pogut trobar molts recursos que parlen sobre la temàtica del Mindfulness, però que el desconeixement del tema per part de la societat fa que aquest no es desenvolupi com una activitat més dins del currículum educatiu. Tanmateix cada cop més són els professionals que es dediquen a la formació en aquesta temàtica, i s'elaboren materials propis per treballar-la dins les aules. Podem veure també que en aquesta última dècada hi ha hagut una necessitat global per trobar moments de calma, per relaxar-se i aprendre a autoregular les emocions.

Segonament, cal dir que molts docents es troben amb la dificultat de treballar el Mindfulness en edats d'entre els 0 i 3 anys, ja que és una mica complex pel pensament abstracte d'aquests infants. És evident però que en aquest primer cicle d'Educació Infantil es tenen unes capacitats per percebre i interpretar el món que els

envolta molt més desenvolupades. La majoria de recursos que m'he trobat estaven més enfocats cap a franges d'edats superiors als sis anys, deixant les edats primerenques més aïllades simplement pel prejudici que tenen alguns adults de no saber-ho treballar dins l'aula. És important vetllar per l'elaboració de materials destinats als més petits per facilitar-los-hi el seu creixement i desenvolupament mental, per a què puguin autoregular les emocions i saber enfrontar els conflictes de manera assertiva, pensant amb els altres.

Com a futura mestra, vull dir que és molt important no perdre mai les ganes d'aprendre i de formar-se. D'anar més enllà per entendre i comprendre el pensament dels infants fent-los-hi un aprenentatge enriquidor, partint dels sentiments i emocions humanes que tothom té.

Per últim voldria donar les gràcies a totes les persones que m'han acompanyat durant l'elaboració d'aquest treball, que m'han aportat diferents punts de vista i consells per tal de reconduir el treball.

BIBLIOGRAFIA

- ASSAGIOLI, R. (1965). Psychosynthesis: a manual of principles and techniques. New York: Hobbs & Dorman. Citat a Anon, (2017). [En línia] Disponible a: https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas/links/00b49526186545e39b000000/Conciencia-plena-Mindfulness-y-psicoterapia-Concepto-evaluacion-y-aplicaciones-clinicas.pdf [Consulta 9 de gener 2017].
- Aulas felices. Aragón. Disponible a: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b> [En línia]. [Consulta 14 de febrer 2017].
- Baer, R. A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10 (2), 125-43. Citat a López, L. (2017). Técnicas Mindfulness en centros educativos. desarrollo académico y personal de sus participantes. [En línia] Disponible a: <http://file:///D:/Users/Usuari/Documents/UDL/QUART/TFG/PDF%20info/TECNICQUES%20MINDFULNESS%20EDUCA> [Consulta 24 de gener 2017].
- Bishop, S., et al (2004). Mindfulness: Una propuesta de propuesta operativa. Clinical Psychology: Science and Practice, 11 (3), 230-241. Disponible a: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1093/clipsy.bph077/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=www.google.es&purchase_site_license=LICENSE_DENIED [En línia]. [Consulta 19 de gener 2017].
- Bisquerra, R. & Pérez-Escoda, N. (2012). Educación emocional: Estrategias para su puesta en práctica. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España, 16.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Briñol, P. et al (2010). *Emoción y meta-cognición: implicaciones para el cambio de actitud*. Disponible a:

- <<https://www.uam.es/otros/persuasion/papers/2010%20RPS%20emocion%20y%20metacognicion.pdf>> [En línea]. [Consulta 22 de gener 2017].
- Brown K., i Ryan, R. (2003) *Los beneficios de estar presentes: La atención plena y su papel en el bienestar psicológico*. Revista de Personalidad y Psicología Social. Disponible a: <http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf> [En línea]. [Consulta 19 de gener 2017].
 - Calle, R. (2015). Madrid: Cuento de luz.
 - Cardaciotto, L. (2005). *Evaluación de la atención plena: El desarrollo de una medida bidimensional de la conciencia y la aceptación*. Citat a Pérez, A., i Botella, L. (2006). *Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas*. Disponible a: <https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concepto_evaluacion_y_aplicaciones_clinicas> [En línea]. [Consulta 18 i 19 de gener 2017].
 - Castel, I (2015). *Respira*. Barcelona: Pequeño fragmento.
 - Currículum d'Educació infantil segon cicle (2008). Disponible a: <http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0017/5fafc944-5584-416c-b923-5852eb00548a/presenta_infantil_2ncicle.pdf> [En línea]. [Consulta 6, 7, 8, 9 i 12 de març 2017].
 - De Andrés, C. (2005). *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela*. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. Tendencias Pedagógicas, 10, 107-123.
 - De la Fuente, C. i Del Pozo, M. (2014). *Mindfulness descubriendo la atención plena en la escuela*. Disponible a: <<http://studylib.es/doc/716037/mindfulnessen-educaci%C3%B3n-infantil-documento>> [En línea]. [Consulta 25 de març 2017].
 - Dia, p. (2015). *Un bosque tranquilo*. Madrid: Librería Argentina.
 - Diario Vasco (2016). *Un colegio sustituye los castigos por el yoga y la meditación*. Disponible a: <<http://www.diariovasco.com/sociedad/201609/30/colegio-sustituye-castigos->

- [yoga-20160930114055.html](http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html) > [En línia]. [Consulta 26 abril 2017].
- El mundo (2015). *Meditación en el colegio*. Disponible a: <<http://www.elmundo.es/espana/2015/06/15/556f439c268e3e9e438b459a.html>> [En línia]. [Consulta 14 de gener 2017].
 - El mundo (2016). *Clases de Mindfulness contra el acoso escolar*. Disponible a: <<http://www.elmundo.es/yodona/madres/2016/10/24/580d1f17468aeb6b288b45b0.html>> [En línia]. [Consulta 14 de gener 2017].
 - Escoles conscients. València. Disponible a: <<http://www.escuelasconscientes.es/>> [En línia]. [Consulta 14 de febrer 2017].
 - Escoles despertes. Barcelona. Disponible a: <<https://escuelasdespiertas.org/>> [En línia]. [Consulta 15 de febrer 2017].
 - Fotos programa Escoles Conscients. Disponible a: <<http://www.escuelasconscientes.es/programa/index.html>> [En línia]. [Consulta 14 de febrer 2017].
 - Gázquez, F. (2012) *Mindfulness el despertar de la vida*. Barcelona: Paidós Ibérica.
 - Germer, C. (2015). *El poder del "Mindfulness"*. Barcelona: Paidós.
 - González, C. (2004). *Mindfulness: Los beneficios de la atención plena*. Disponible a: <<http://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-mindfulness-beneficios-atencion-plena-20160122124811.html>> [En línia]. [Consulta 25 de febrer 2017].
 - HERNÁNDEZ, M. (2005). *Canciones y masajes de 0 a 3 años*. Madrid: San Pablo.
 - Intimind. Aplicació Play Store. Disponible a: <<http://intimind.es/>> [En línia]. [Consulta 25 d'abril 2017].
 - Kabat-Zinn J. (1990) *Vida catastrófica completa*. Nova York: Delta.
 - Kabat-Zinn J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
 - Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós. Citat a Simón, V., et al. (2016). *Aprender a practicar "Mindfulness"* (1st ed.). Barcelona: Sello Editorial.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- KAISER GREENLAND, S. (2014). *El niño atento. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- La Vanguardia (2014). *Clases de meditación*. Disponible a: <http://www.lavanguardia.com/vida/20100523/53932042902/una-escuela-incluye-el-yoga-en-su-proyecto-educativo-para-mejorar-los-resultados-academicos.html>> [En línea]. [Consulta 26 abril 2017].
- López, È. (2005). *La educación emocional en la educación infantil*. Madrid: Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Napoli, M. (2005). *Mindfulness para profesores: Programa piloto*. Anglaterra: Complementary Health Practice Review (pàg. 31-42).
- Naranjo, C. (2004). *Cambiar la educación para cambiar el mundo*. Vitoria La Llave. Citat a Anon, (2017). Disponible a: http://claudionaranjo.net/pdf_files/education/cambiar_la_educacion_ch_4_spnish.pdf> [En línea]. [Consulta 19 de gener 2017].
- Nhat Hanh, T. (1975). *El milagro de mindfulness*. 1st ed. [Barcelona]: Oniro.
- Nhat Hanh, T. (2006). *Lograr el milagro de estar atento*. Madrid: Librería Argentina.
- Palou, J i Mèlich, J. (2000) *La veu de l'altre: reflexions i experiències per educar en valors ètics*. Barcelona: Institució de Ciències de l'Educació UAB.
- Pérez, A. i Botella, L. (2006). *Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas.. Revista psicoterapia*. Disponible a: https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness_y_psicoterapia_Concep> [En línea]. [Consulta 9 de gener 2017].
- Programa TREVA. Barcelona. Disponible a: <http://www.programatreva.com/1.html>> [En línea]. [Consulta 14 de febrer 2017].
- Project "B". Anglaterra. Disponible a: <https://mindfulnessinschools.org/courses/dotb/>> [En línea]. [Consulta 16 de febrer 2017].

- Projecte Respira. Colòmbia. Disponible a: <https://www.changemakers.com/es/derechoshumanos/entries/respira-en-colombia> [En línia]. [Consulta 16 de febrer 2017].
- Proyecto conexión. Zaragoza. Disponible a: <http://www.proyectoconexion.org/> [En línia]. [Consulta 15 de febrer 2017].
- Proyecto crecer respirando. Comunidad de Madrid. Disponible a: <https://www.sukhamindfulness.com/crecer-respirando/> [En línia]. [Consulta 15 de febrer 2017].
- Quiet time. Estats Units. Disponible a: <https://www.davidlynchfoundation.org/schools.html> [En línia]. [Consulta 16 de febrer 2017].
- Ramos, N., Recondo, O., i Enríquez Anchondo, H. (2014). *Practica la inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairós.
- *Relajación para niños: La respiración: Mindfulness infantil*. Disponible a: <https://www.youtube.com/watch?v=G-HX3vvbDDI> [En línia]. [Consulta 25 d'abril 2017].
- SAINZ, P. (2015). *Mindfulness para niños*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Schoeberlein, D., i Sheth, S. (2015). *Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores*. Madrid: Gaia.
- Shapiro, S. et al. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology-Science and practice. Disponible a: <http://mindfullawyerconference.org/pdf/art-98Behaviormed-Shapiro.pdf> [En línia]. [Consulta 29 de gener 2017].
- Shardlow, G. (2015). *Julieta y un día en el jardín: Un cuento de primavera de yoga para niños*.
- Siegel, R. D. (2011). *La solución Mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Simón, V., Germer, C., & Bayés, R. (2016). *Aprender a practicar "Mindfulness"*. Barcelona: Sello Editorial.
- Snel, E., i André, C. (2016). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.

- Universia España (2016). *Una escuela Americana cambia castigos por meditación*. Disponible a: <http://noticias.universia.es/cultura/noticia/2016/10/04/1144226/escuela-norteamericana-cambia-castigos-meditacion.html> [En línea]. [Consulta 14 de gener 2017].
- VV. AA. (2008). *Mis primeras canciones de relajación*. Ediciones SM.
- VV. AA. (2015). *Mandalas relajantes para niños*. Madrid: Editorial Libsa.
- VV. AA. (2015). *Mindfulness: inspiraciones creativas para colorear*. Barcelona: Alma Europa.
- WATTS, A.W. (1961). *Psychotherapy, East and West*. New York: New American Library. WEISS. Citat a Anon, (2017). [En línea] Disponible a: https://www.researchgate.net/profile/Luis_Botella/publication/257921110_Conciencia plena Mindfulness y psicoterapia Concepto evaluacion y aplicaciones clinicas/links/00b49526186545e39b000000/Conciencia-plena-Mindfulness-y-psicoterapia-Concepto-evaluacion-y-aplicaciones-clinicas.pdf [Consulta 9 de gener 2017].
- Yoga kids. Aplicació Play Store. Disponible a: <https://itunes.apple.com/us/app/yogakids/id514608980?mt=8> [En línea]. [Consulta 25 d'abril 2017].
- YOGIC: *El cuento de las mariposas*. Disponible a: <https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0> [En línea]. [Consulta 25 d'abril 2017].

ANNEX

5.1 Programa TREVA:

Unitats didàctiques del programa TREVA.

DOCE UNIDADES DIDÁCTICAS



Programa TREVA ©
www.programatreva.com

	DEFINICIÓN	IDEAS CLAVE	TIPOS DE EJERCICIO
1. AUTO-OBSERVACIÓN	Capacidad de prestar atención a uno mismo tres niveles: <i>mental, emocional y corporal</i> sin identificar-se con aquello observado (disociación) y al entorno (observación).	<i>Auto-observación:</i> 1) Respiración profunda; 2) Inventario; 3) Recorrido de autopresencia. <i>Observación:</i> 1) Sentir la gravedad; 2) Vincularse con objetos; 3) Expandir el cuerpo al infinito.	Auto-observación. Observación del entorno. Percepción, propiocepción e interocepción. Inventarios tridimensionales (metal corporal y emocional).
2. RESPIRACIÓN	Función orgánica y recurso psicofísico principal al que hay prestar mucha atención. Refleja nuestro estado interior en cada momento.	Órganos y partes del cuerpo que intervienen. Fases. Ritmo respiratorio. Relación con el movimiento. Relación respiración-tensión. Relación respiración-pensamiento y respiración-emoción.	Respiración profunda. Respiración consciente Fases. Zonas respiratorias. Masaje respiratorio. Combinación con otras técnicas.
3. VISUALIZACIÓN	Habilidad voluntaria de representarse mentalmente cualquier objeto o escena con diversidad de objetivos destacando al máximo todos los detalles desde una perspectiva multisensorial.	1.-Introducción relajadora. 2.-Tener objetivo claro. 3.-Representación mental. 4.-Aumentar calidad de representación con todos los sentidos. 5.- Cerrar ejercicio	Orgánica. Creativa. Situacional. Cinestésica. Objetos. Personal. Rendimiento. Fantasía.
4. VOZ Y HABLA	Recurso psicofísico auto-sugestivo, expresivo, relajador y terapéutico muy diverso: <i>voz interna y externa</i> .	La lengua como centro vivencial. Relación lengua-cerebro y lengua-cuerpo. Relación habla-personalidad-vivencia. Relación entre voz e identidad. Relación entre voz y respiración	(Interna/Externa). Acompañamiento verbal de la ejecución musical. Mantras. Voz-guía. Espontaneidad. Afirmaciones. Armónicos. Onomatopeyas. Sonidos de vientre, guturales, Voz e identidad. Canto. Verbalizar emociones. Poner nombre a sensaciones.
5. RELAJACIÓN	Capacidad de descontraer los músculos. Habilidad de soltar toda aprensión, no oponerse a la gravedad y reposar.	1. Soltar. 2.- Dejarse caer. 3.-Reposar. Se puede hacer con tensión antes de soltar.	Tensión-distensión. Con y sin objetos. Ejercicios. de soltar. Favorecer la gravedad. De reposo. Posturales. Inventarios.
6. CONCIENCIA SENSORIAL	Conjunto de percepciones a través de los sentidos. Desarrollo de la "alta fidelidad" perceptual".	Los cinco sentidos. La cinestèsia y sus relaciones intersensoriales. Los sentidos como ventanas abiertas al mundo. Apego y desapego sensorial.	Mezcla sensorial. Hervidero de sensaciones. El cuerpo como una "nariz", oreja, lengua,...Gongs, campanas. Agudos-graves. Cinestesias. Poner olores y tacto a los sonidos. Tacto consciente.

DOCE UNIDADES DIDÁCTICAS



Programa TREVA ©
www.programatreva.com

	DEFINICIÓN	IDEAS CLAVE	TIPOS DE EJERCICIO
7. LA POSTURA	Forma de estar en el mundo, de enfrentar una situación o realizar cualquier tarea humana.	1.-Elementos de una postura sana: centro de gravedad, disposición palancas, músculos, tensión. 2.-Uso corporal. 3.- La postura como expresión global de la persona (autenticidad y expresividad)	Centro gravedad. Eutonia. Musculatura agonista-antagonista, gravitatoria-antigravitatoria. Postura correcta. Uso corporal. Posturas expresivas. Cada momento, una postura. De postura a postura.
8. LA ENERGIA CORPORAL	Nivel extra-fisiológico de flujo del "ki" del cual se puede tener conciencia y en el que se fundamenta la medicina china y algunas disciplinas orientales.	La lengua. El flujo energético. Centros y canales de energía. Bloqueos. Dinamismo energético.	Sentir la lengua. Percibir el flujo energético (ki). Puntos energéticos. El <i>hara</i> . Los <i>chacras</i> . Expresión luminosa, calorífica y pacificadora de la energía. Energía "versus" relajación. Energetización.
9. MOVIMIENTO CONSCIENTE	Ralentización del movimiento Traslado de una postura a otra con autopercepción absoluta.	Cabeza "como colgando". Pecho, hombros y vientres relajados. Piernas con ligera flexión. Enraizamiento de pies al suelo. Conciencia de la respiración. Globalidad., lentitud, fluidez y armonía	Movimiento-respirado. "Colgar de un hilo". Fluir. Caminar. Flotabilidad. Lentitud Movimientos cotidianos. Interpretación musical. Expresividad. Autenticidad del movimiento. Gozar del movimiento. <i>Tai-chi</i> .
10. CENTRAMIENTO	Recurso que consiste en alinear las tres dimensiones: corporal, emocional i mental	Trabajar los tres niveles en este orden: 1.-Relajación corporal. 2.- Empaquetamiento mental-3.-Enfoque emocional	Centramiento pre-interpretativo. Concentración. Dejarse centrar. Meditación. Predominio de un centro-canal
11. SILENCIO MENTAL	Habilidad de reducir el pensamiento obsesivo o disperso, silenciar la mente y "aparcas" las preocupaciones.	1.- Relación pensamiento-respiración. 2.- Relación pensamiento-tensión. 3 Auto-observación del pensamiento.-4 Aplicar ejercicio sin forzar. 5.- Conseguir ondas cerebrales más lentas y armónicas.	Cuenta atrás. Vaciar la mente. Encajonar el pensamiento. Fondo blanco/negro. Silencio mental. "Abrir" el cerebro. Sentir y relajar la lengua.
12. FOCUSING	Método vivencial de autoconocimiento que consta de seis sencillos pasos y se basa en la escucha profunda y amable del propio cuerpo para localizar y focalizar la sensación-sentida abriéndonos a espacios de transformación y liberación.	El <i>felt-sense</i> . Los seis pasos: 1.- Prepararse. 2.-Sentir. 3.- Expresar. 4.- Comprobar. 5.-Profundizar. 6.- Cerrar y autoagradecimiento.	Se aplica con éxito a la comunicación, el dolor, la creatividad, la inteligencia emocional, resolución de conflictos, relaciones interpersonales. Diseñar ejercicios de cada fase.